ओ३म्

क्या मैं स्वस्थ हूं ?

और स्वास्थ्य और दीर्घायुष्य का रहस्य

जिसको

अमृतधारा के आविष्कारकर्ता, देशोपकारक और
वैद्यामृत वैद्यक पत्रों के सम्पादक और तीन
दर्जन वैद्यक पुस्तकों के रचयिता

कविविनोद वैद्यभूषण श्री पंडित
ठाकुरदत्त शर्मा वैद्य लाहौर

ने लिखा

और

'देशोपकारक' पुस्तकालय के कार्यकर्त्ताओं ने
पञ्जाबी प्रेस में छपवाकर प्रकाशित किया

टाइटल पेज अमृत प्रेस अमृतधारा लाहौर में छपा ॥

कापी १०००] [मूल्य ।।।)

भूमिका

हमारे देश के लोग रोगी होने पर चिकित्सा कराने की अपेक्षा रोग से बचना आवश्यक समझते थे। वह भी समय था जब यहां के लोग रोगी होने पर लज्जा मानते थे। वह कहते थे कि यह भी हमारी किसी असावधानी का फल है। आज हम इसके विरुद्ध देख रहे हैं। बीमारियां बढ़ रही हैं, चिकित्सक बढ़ रहे हैं, परन्तु हम लोगों में ऐसे पत्र या पुस्तक पढ़ने का इतना शौक नहीं है जिन से कि हम अपने स्वास्थ्य को स्थिर रख सकें। हमारे देश में ऐसी पुस्तकें और पत्र थोड़े हैं तो भी उनके लेखकों का उत्साह बढ़ाया नहीं जाता। हमने अपना कर्त्तव्य समझा हुआ है कि पत्र और पुस्तकों द्वारा भारत वासियों को स्वास्थ्य विज्ञान की शिक्षा देते रहें। हमको बड़ी प्रसन्नता है कि हमारा परिश्रम कुछ न कुछ सफल हो रहा है, इसी लिये एक के बाद दूसरी पुस्तक हम लिखते ही जाते हैं। यह छोटी सी पुस्तक कितनी उपयोगी है इसको पढ़ने वाले ही जान सकते हैं। मैंने इसको प्रथम उर्दू में लिखा था अब उसका हिन्दी अनुवाद कराकर हिन्दी में प्रकाशित किया है। अनुवाद होने से पीछे मैंने इसको देख तो लिया था; फिर भी भूल चूक से कोई बात रह गई हो या भाषा में कोई त्रुटि हो तो पाठक इसे क्षमा करके भाव की ओर ध्यान दें॥

ठाकुरदत्त शर्मा

क्या मैं नीरोग (तन्दरुस्त) हूं ?

यह एक प्रश्न है जो प्रत्येक मनुष्य के मन में उत्पन्न होता है, और कतिपय मनुष्यों का यह ख्याल इतना पुष्ट होता है, कि वह सदा इसी धुनमें लगे रहते हैं। कोई मित्र मिला तो उससे भी पूछ लेंगे कि क्योंजी आज कल तो मैं तन्दरुस्त हूं ? मुख मण्डल की कान्ति तो अच्छी है ? वह (इस ख्याल वाले मनुष्य) वैद्य के पास प्रायः जाते रहते हैं, और इस अभिप्राय से नाड़ी दिखलाते हैं, कि उन्हें निश्चय हो जाय कि तन्दरुस्त हैं वा नहीं ? परन्तु वैद्य अथवा हकीम नाड़ी परीक्षा करके तन्दरुस्त कह देवे, असम्भव है। गरमी सरदी कुछ न कुछ बता ही देगा, इस प्रकार ऐसे मनुष्यों की सारी अवस्था नाड़ी परीक्षा कराने तथा औषधियों के सेवन कराने में व्यतीत होती है ॥

मनुष्य पूर्णतयः नीरोग नहीं हो सकता है ॥

क्योंकि तीनों दोषों में से अवश्य एक न एक न्यूनाधिक होता रहता है। यह दोष एक अवस्था में यथोचित अंश में रहें प्रायः असम्भव है, अतः वैद्यों के इस कथन पर कि "तुम्हारे भीतर पित्त प्रकुपित्त है या कफ़ का कोप" कुछ ध्यान नहीं देना चाहिये। केवल यह देख लेना चाहिये कि साधारण स्वास्थ्य कैसा है ॥

एक मनुष्य अपनेको तन्दरुस्त कह सकता है, यदि उसके सर्व अंग अपना २ कार्य्य भलीभांति करते हैं और शेष अङ्गों को किसी प्रकार का कष्ट नहीं देते, अथवा दूसरे के काम में वाधा नहीं डालते,

परन्तु स्मरण रहे

कि कार्य्य करने के अनंतर थकावट एक स्वाभाविक बात है, अथवा आराम करने की एक स्वभाविक इच्छा है, जिससे मनुष्य को कुछ कष्ट होता है, किन्तु नीरोग मनुष्य के लिये वैसाही आवश्यक तथा सुखदाई है जैसा कि व्यायाम। पस थकावट कोई रोग नहीं, यदि परिमित रहे, और न हीं आराम करमा कोई रोग है, यद्यपि उस समय कई अङ्ग अपना कार्य्य नहीं कर सकते हैं॥

यह बात प्रायः सब जानते हैं, कि यदि एक अंग रुग्ण हो जाय तो उसका प्रभाव सारे शरीर पर पड़ता है। मनुष्य का शरीर ही इस पकार का बना हुआ है, कि एक अंग के भी कार्य्य छोड़ देने से शेष सर्व अंग दुःख भोगते हैं। यथा एक मनुष्य के पाओं पर घाव है जहां वह उसे चलने से रोकता है वहां वह उसकी भूक को भी कम कर सकता है, मस्तिष्क पीड़ा का कारण हो सकता है, हृदय को दुर्वल बना सकता है। एक रुग्ण आमाशय एक दम सारे शरीर को बीमार बना सकता है, जो दैनिक जीवन पर भलीभांति विचार करते हैं वह जानते हैं, कि यह सर्वथा सत्य है। एक साधारण से साधारण अंग की बीमारी भी सारे शरीर को नकारा बना सकती है अतः हम कह सकते हैं किः—

एक मनुष्य नीरोग है

यदि उसका कोई अंग भी अपना कार्य्य यथा विधि तथा पूर्ण रीति से करता है। फिर वह अंग जो हमारे जीवन का सहारा हैं,

तथा जिनपर हमारा विकाश निर्भर है, यदि नीरोग हैं तो हम सर्वथा स्वस्थ हैं। क्योंकि स्वास्थ्य के लिये सब से आवश्यक अंग वही हैं जिन पर हमारी वृद्धि निर्भर है, और वह

आमाशय और फुप्फुस हैं

आमाशय सारे शरीर में आहारांश को पहुंचाता है, और फेफड़ा वायु को, न हम वायु के विना जीवित रह सकते हैं, और न आहार के बिना। अतः यदि यह सिद्ध हो जाय कि

आमाशय तथा फुप्फुस नीरोग हैं

तो समझ लेना चाहिये कि प्रायः स्वास्थ्य सर्वथा ठीक है, और किसी प्रकार का रोग सारे शरीर में नहीं है। बहुत थोड़े हैं और वही हैं जो सदा तन्दरुस्त रहते और दीर्घायु भोगते हैं, जो कह सकें कि उनका

आमाशय

सर्वथा स्वस्थ है। आमाशय को पाक शाला से तुलना दी गई है, यदि पाक शाला में भोजन अच्छा नहीं बनता तो परिणाम यह होगा, कि सारा परिवार बीमार हो जाएगा। यदि आमाशय में भोजन भली प्रकार नहीं पचता, या यों कहिये कि आमाशय शेष अंगों को भोजन नहीं पहुंचाता, तो उसका परिणाम यह होगा, कि सारा शरीर बीमार हो जायगा। आमाशय ही से भोजन शेष अंगों को पहुंचता है। यदि आमाशय भोजन को भली प्रकार हज़म करके शुद्ध भोजन शेष अंगों को पहुंचाता है। तो सारा शरीर आरोग्य है। और सत्य बात तो यूं है

कि कोई भी रोग हो

सबका उत्पत्ति स्थान आमाशय है। सरदी गरमी, धूप, और चोट

इत्यादि से जो आगन्तुक रोग उत्पन्न होते हैं उनको छोड़ कर शेष सारे रोग इसी कारण से उत्पन्न हो जाते हैं, कि हमने कोई न कोई अनुचित भोजन खा लिया। तात्पर्य्य यह कि बीमारी का सब से पहिले प्रभाव आमाशय तथा अन्तड़ियों ने अंगीकार किया॥

अतः यदि आप का आमाशय नीरोग है तो जान लो कि आप नीरोग हैं। यदि हमारा आमाशय और अन्तड़ियां आरोग्य नहीं हैं, यदि हमें कोष्टबद्धता है, यदि हमें भोजनान्तर वमन हो जाती है। यदि अतिसार आते हैं, अथवा पाखाना अधिक बार आता है, यदि उदर में गुड़गड़ाहट रहे है, अथवा पेचिश (मरोड़) है, या उदर शूल है। इत्यादि २ लक्षण पर्य्याप्त प्रमाण होते हैं। परन्तु इनको छोड़ कर एक सुगम विधि यह जानने की है, कि किसी का आमाशय वा अन्तड़ियां स्वस्थ हैं वा नहीं ? इस में उत्तमतः यह है कि कितनी छोटी से छोटी बीमारी क्यों न हो तत्काल पता लग जावेगा॥

पशु प्राकृतक भोजन पर निर्वाह करते हैं। उन को ईश्वर ने इतनी बुद्धि प्रदान की है, कि जिस से वह अपने योग्य भोजन पहिचान लेते हैं, और कदापि कोई अन्य वस्तु नहीं खाते। वह प्रकृति के अनुसार आचरण करते हैं। वह नियमानुकूल यथोचित समय पर सम्भोग करते हैं, मनुष्य भले ही नित्यप्रति स्त्री समागम करे, परन्तु पशुओं में यह बात नहीं है, वह विशेष नियत समय पर विना स्त्री की इच्छा के कदापि ऐसा काम नहीं करते, पशु खुले मैदानों में निश्चिन्त जीवन व्यतीत करते है। इसलिये हम समझ सकते हैं कि वह स्वास्थ्य पूर्वक अपना जीवन व्यतीत करते हैं। हम देखते हैं, कि पशु कभी भी पुरीष त्यागने के अनन्तर पानी अथवा किसी और वस्तु से सफाई नहीं करते, कारण यह है, कि मल द्वार ऐसा रखा गया है, कि मल मूत्र त्याग करते समय गुदा से मल न लग सके। अफ्रीका के बनों में जहां के निवासी हमारी अपेक्षा अधिकतर प्राकृतक जीवन व्यतीत करते हैं, और इसी लिये बहुत ही

कम रोगी होते हैं। पाखाने के पीछे कभी पानी से गुदा को साफ नहीं करते। उन्हें कपड़े आदि किसी वस्तु से पूंछने की आवश्यकता नहीं होती। यही हाल हम सब का है॥

यदि किसी मनुष्य को पाखाना ऐसा साफ़ आजाता है, कि उस को गुदा साफ़ करने के लिये कपड़े, काग़ज़ अथवा पानी की आवश्यकता नहीं होती है, मल उस की गुदा को नहीं लगता, त्याग भली प्रकार विना किसी प्रकार के कष्ट के होजाता है, और फिर ऐसा प्रतीत होता है, कि मानों पाखाने गए ही नहीं, तो समझलो कि उसका आमाशय नीरोग है, और इसी लिये वह मनुष्य भी नीरोग है॥

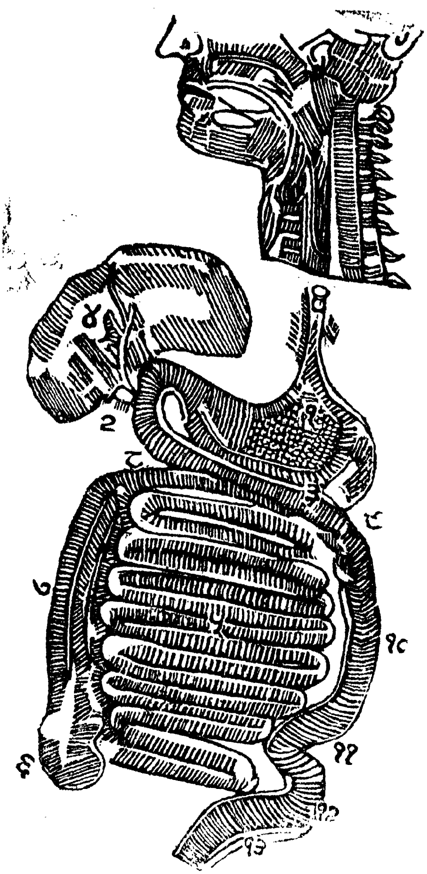
छोटे २ बालकों की जिनकी माताएं कुछ स्वस्थ हैं ऐसा ही देखा जासकता है, बहुत से नीरोग मनुष्य ऐसे मिलेंगे जो इस उपरोक्त कथन को प्रमाणित करेंगे।

यह निःसन्देह अचूक विधि है,

यदि किसी महाशय ने कभी अपने आप में ऐसा होते नहीं देखा तो समझले कि कभी उसका स्वास्थ्य अच्छा नहीं रहा है। रोग का दरजा भी इसी विधि से जान सकते हैं, यथा—यदि थोड़ासा मल लगा रहता हो तो जान लो कि रोगारम्भ है, ज्यूं २ मल अधिक लगी रहे त्यूं २ रोग वृद्धि जाननी चाहिये॥

आहार मार्ग॥

अर्थात् वह चित्र जिससे पता लग जाए कि भोजन किस मार्ग से आमाशय में जाता है, और आमाशय से जिस रस्ते जहां २ जाता है



जो कुछ हम खाते हैं, पहिले दान्तों से पीसते हैं। अगले दन्त काटने के वास्ते हैं इन से पिछले दन्त आहार को टुकड़े २ करने के लिये हैं, और पिछली दाढें उसे पीसने के लिये यन्त्र का काम देती हैं। जो मनुष्य इन में से किसी एक भाग से काम नहीं लेता, उस का आहार भली प्रकार नहीं पचता। मुख में

जिव्हा के ऊपर और गालों के अन्दर

छोटी२ अनगिनत ग्रन्थियां हैं जिनमें मुखलार भरा रहता है। यह थूक

निरर्थक नहीं है, किन्तु भोजन पचाने में सहायक है, वह मनुष्य जो आमाशयको स्वस्थ रखकर सदा नीरोग रहना चाहते हैं, उनके लिये उचित है कि वह आहार को मुख में अच्छी तरह चबाएं, बहुत मनुष्य हैं जो दाढ़ों से बहुत ही कम काम लेते हैं। इस से जहां स्थूलाहार आमाशय में जाता है, वहां यह लार नहीं जाती है, और परिणाम यह होता है, कि भोजन भली प्रकार नहीं पचता ॥

एक नमकीन ही वस्तु लेकर मुख में चबानी आरम्भ करो, थोड़ी देर में देखोगे; कि उसमें मिठास उत्पन्न हो गई है, यह उस लार के कारण से है जो मुख में उसको पचा रहा है, यदि यह लार न होतो मीठी से मीठी खांड भी बुरी प्रतीत हो। यद्यपि थोड़ी २ लार हर समय रिसती रहती है, परन्तु जब कोई वस्तु मुख में जाती है, तो चारों ओर से बहुत सी निकल कर आहार को आर्द्र कर देती है। किसी स्वादिष्ट भोजन का नाम सुनते ही लार निकलनी आरम्भ हो जाती इस वास्ते आहार को मुख में चबा कर निगलना चाहिए॥

गले से उतर कर

भोजन एक नाली के द्वारा धीरे से आमाशय में जाता है, आमाशय का आकार प्रायः चमड़े की थैली की भान्ति होता है, जैसा कि चित्र से प्रगट है। आमाशय का स्थान पेट के ऊपरीय भाग में है; ज्यूंही आहार आमाशय में प्रविष्ट होता है, यह उस पर एक प्रकार का रस डालता है। और बहुतों का मत है, कि आमाशय की ऊष्णता से जिसका नामान्तर जठराग्नि है, वह भोजन पचना आराम करता है, और परिपक्व हो कर काञ्जी जिसे चायस (Chyme) या कैमूस और हिन्दी में रस कहते हैं बन जाता है। इस लिये कि भोजन पक कर अत्युत्तम रस बन सके आवश्यक है, कि उस में कुछ न कुछ पानी हो, अतः वह लोग बड़ी भारी भूल करते हैं:—

जो भोजन के साथ पानी नहीं पीते ॥

हां इतना पानी कि जिस से भोजन पतला या पचनेके अयोग्य बन जाय हानिकारक है। भोजन के साथ पानी पियो परन्तु थोड़ा। आदि तथा अन्त में पीने की अपेक्षा मध्य में पीना उत्तम है। एक आध गिलास पर्य्याप्त है ॥

भोजन यदि मुंह में अच्छी तरह न चबाया जाय, तो उसे आमाशय में रस बनने में देर लगेगी, किम्वा यूं कहिये कि आमाशय को अपने कार्य्य के अतिरिक्त वह कार्य्य भी करना पड़ता है, जो उसे नहीं करना चाहिये, अतः वह दुर्बल होने लग जाता है। आमाशय को यदि देगचा मान लिया जाय तो यह समझना बहुत आसान हो जायगा, कि वह मनुष्य जो थोड़ी २ देर पीछे खाते हैं, कैसी भूल करते हैं, क्योंकि एक हांडी में चावल अथवा कोई और वस्तु पकाने के लिये कुछ अब डालें, और कुछ दस पन्द्रह मिन्ट पीछे और फिर कुछ घण्टा पीछे तो इसका परिणाम यह होगा, कि चावल भली प्रकार नहीं पकेंगे। कुछ गल जांयगे, कुछ सड़ जांयगे, और कुछ कच्चे रहेंगे। अतः सारा दिन खाते रहना अच्छा नहीं है ॥

एक बेर खाने से ५ घण्टे पीछे

अथवा न्यून से न्यून ४ घण्टे पीछे दूसरी बेर खाना चाहिये। क्योंकि भोजन तीन घण्टे से पांच घण्टे के अन्दर २ हज़म होता है। भोजन करने में एक बात का और ध्यान रखना उचित है ॥

और वह यह है, कि जहां तक सम्भव हो, और जहां तक तुम्हें ज्ञान हो, शीघ्र पचने वाले भोजनों के साथ चिर से पचने वाले भोजन न मिलाओ, और कच्चे फल आदि भी न खाओ, क्योंकि उन्हें रस बनने में विलम्ब होता है। जूं २ भोजन आमाशय में घुलता जाता है, यह अन्तड़ियों की ओर धकेला जाता है। मुख

हमने अपनी इच्छा से गले से नीचे उतरा था, परन्तु आमाशय से अन्त्रियों में तो उसे एक स्वाभाविक शक्ति ने धकेला । मुख से गले में लेजाना हमारी इच्छा पर है, अतः बिना भली प्रकार चबायेही ग्रास को निगल जाते हैं, परन्तु आमाशय से अन्त्रियों के मध्य एक दरवाजा लगा हुआ है, जो तत्काल ऐसे आहार को जो अभी तक अच्छी तरह पचा नहीं है रोक देता है, और बिना पचे अन्त्रियों में जाने नहीं देता ॥

युनानी हकीम कहते हैं

कि आमाशय में जब आहार रस बनता है, तो नलियों के द्वारा जिन को मासारीका कहते हैं यकृत् में जाता है, वह उसे रक्त बनाता है, आमाशय में जो मल बचता है वह अन्त्रियों में चला जाता है, यकृत् में जो रक्त बनता है, उसका मल वृकद्वय में जाता है, और इसको मूत्र कहते हैं, परन्तु यह मिथ्या मालूम होता है, यकृत् एक लोथड़ा सा है, नाकि थैलीवत । इसके अतिरिक्त कोई मासारीका नालियां देखी नहीं जातीं, डाक्टरोंने बीसियों तजरुबों के पश्चात् यह परिणाम निकाला है, कि रस अन्त्रियों में जाता है, वैद्यक ग्रन्थों में भी यही लिखा है, इस वास्ते ठीक यही मालूम होता है ।

यकृत्

एक पीत रंग का पित्ता उत्पन्न करता है, यह पीत रंग का पित्त ही यकृत के दुर्बल होने पर रुधिर के साथ मिल कर सारे रंग को पीत कर देता है । यह पित्त यकृत् के पास की थैली में इकट्ठा होता रहता है, जिसका नाम इस के नाम पर पित्ता ही है, इसे वैद्यक में पित्ताशय, और अंगरेज़ी में गाल ब्लैडर (Gall bladder) कहते हैं, इस पित्ता से एक नाली अन्त्रियों के सिर पर मिली है, जिस समय

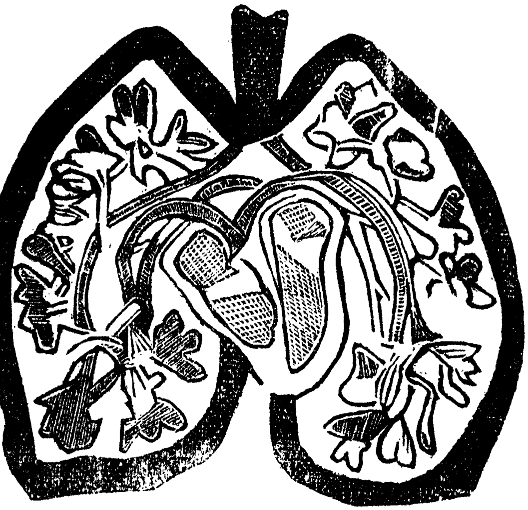
आहार रस छोटी अन्त्रियों में जाता है, तो पित्त अर्थात् बाईल (Bile) इस में से रिस २ कर आहार में मिलता जाता है, यह पित्त जिसको वैद्यक में रञ्जक पित्त कहते हैं, आहार पचाने के लिए अत्यावश्यक है। पित्ता के अतिरिक्त एक और स्थान से जिसको पैंकरियास (Pancreas) कहते हैं, एक लुआब सा गिरता है, जो पाचन कार्य्य में सहायक होता है। जिस प्रकार मुख लार और आमाशय का रस आहार पचने में इकट्ठे हुए थे, उसी प्रकार इन अन्त्रियों में से भी एक रस निकल कर इस रस के साथ मिलता है, और इन अन्त्रियों में आहार और रूप धारण करता है ॥

अन्त्रियां

लग भग १८-१६ हाथ लम्बी होती हैं, और लिपटी हुई होती हैं। ताकि थोड़ी सी जगह में समा जांय। इनमें आहार के दो भाग किए जाते हैं ॥

जिन वस्तुओं से मानुषी शरीर की पालना होती है, उनको केलूस या काइल बोलते हैं, जो श्वेत रंग का होता है और असली रस धातु यही है। मल धीरे २ लघु अन्त्रियों में चला जाता है। बड़ी अन्त्रियां छोटी अन्त्रियों के ऊपर से होकर एक घेरा सा बनाती हैं। यह इस वास्ते है कि छोटी अन्त्रियों से जो मल इनमें एकत्र होता है, वह धीरे २ आवे, इनमें एकत्र होता रहे, और यथावश्यक बाहिर आवे, यदि ऐसा न होता, तो भोजन के ३ घण्टा पश्चात् मल धीरे २ निकलना आरम्भ होजाता। छोटी अन्त्रियों के बीच से एक नाली सीधी ऊपर को गई है, जो सब से बड़ी रग (अशुद्ध रक्त हृदय में ले जाने वाली नलिका) में जा मिली है। रस इस नाली द्वारा रग के साथ हृदय के उस भाग में जहां शरीर का अशुद्ध रक्त जाता है चला जाता है ॥

हृदय व फुप्फुस का चित्र ॥



हृदय

छाती के बाईं ओर छाती की अस्थि के नीचे होता है। यह एक झिल्ली से ढका रहता है जिस को अंगरेजी में पेरीकारडियम (Pericardium) और वैद्यक में हृदयावर्णी कहते हैं, हृदय के दो भाग हैं, एक २ भाग के दो २ खाने हैं। रुधिर शरीर में से होता हुआ सर्व प्रकार का मल साथ लाता है, इसी कारण इसका रंग लाल की जगह काला प्रतीत होता है। यह काला रुधिर रस समेत हृदय के दक्षिण भाग में आजाता है; जब दिल सुकड़ता है, तो वह अशुद्ध रुधिर एक नाली द्वारा जो दोनों ओर फेफडों में जाती है, और शाखा प्रशाखा में बिभक्त होती है, फेफड़ों में चला जाता है फेफड़े अर्थात्:—

फुप्फुसहृदय

हृदय के दोनों ओर छाती का बहुत सा भाग धरे हुए हैं, यह स्पञ्ज की न्याईं होते हैं, इन में अनगिनत छोटे २ घर होते हैं, जिस समय हम श्वास लेते हैं, बाहिर की प्राणवायु (आक्सीजन)

जो हमारे जीवन के लिए परमावश्यक है, वायु की नाली द्वारा फेफड़ों में जाती है। यह वायु अशुद्ध रुधिर के साथ मिल कर अपना जीवन दायक प्रभाव इसे देदेती है, जिस से रुधिर फिर शुद्ध और लाल हो जाता है, और दूसरी नालियों द्वारा दिल के वाम भाग में आजाता है, और वहां से फिर शरीर पालना के लिए जाता है, जिस समय दिल सुकड़ता है रुधिर धकेला जाता है, और जिस समय फैलता है, रुधिर इस में प्रवेश करता है। वैद्य लोग जो निदान के लिये नाड़ी परीक्षा करते हैं, अथवा नबज़ देखते हैं, वह एक नाड़ी है जिसे संस्कृत में धम्नी, अंगरेज़ी में आरट्री और यूनानी में शिरयान कहते हैं, जिस समय दिल सुकड़ता है, और रुधिर आगे को धकेला जाता है नाड़ी का फड़कना, रुधिर का तरंग की न्याईं आगे को आना है। यह नबज़ (नाड़ी) भी जिस को पलस (pulse) कहते हैं।

'क्या मैं स्वस्थ हूं'

का उत्तर देती है। क्योंकि स्वस्थ मनुष्य की

नबज़	जन्म से	लेकर	एक साल तक प्रायः	१३० वार
एक	साल से	"	दो "	११० "
दो	"	"	तीन "	१०० "
तीन	"	"	सात "	९० "
सात	"	"	चौदह "	८५ "
१४	साल से लेकर		तीस वर्ष तक	८० "
३० वर्ष	"		५० "	७५ "
५०	"		८० "	६० "

फड़कती है। इस से न्यूनाधिक चले तो समझना चाहिए कि तन्दरुस्ती नहीं है। नियत संख्या से न्यून फड़के तो सरदी और अधिक बार चले तो गरमी का ज़ोर या ज्वर समझना चाहिए॥

ईश्वर की महिमा देखिये

कण्ठ में दो छिद्र बना दिये हैं, एक के द्वारा हम खाते हैं, वह आहार कई रूप बदलता हुआ फिर ऊपर फेफड़ों में आजाता है। दूसरे छिद्र से वायु भीतर जाती है, यह वायु इसी भोजन के रस को शरीर पोषण के योग्य बना देती है, और यह क्रम जीवन पर्य्यन्त लगा रहता है। यदि हम अशुद्ध और गन्दी वस्तुओं का सेवन करेंगे तो कैलूस [रस] अच्छा न बनेगा, और उस से जो रुधिर बने तो वह भी अच्छा नहीं बनेगा। यदि हम शुद्ध वायु का सेवन न करेंगे तो वह कैलूस का रक्त भली प्रकार न बना सकेगी अतः हम

सर्व रोगों से सुरक्षित रह सकते हैं

यदि हम आहार और वायु का सुप्रबन्ध कर लें। इस समय मेरा विषय यह नहीं है, कि आहार और वायु का निर्णय करूं, और बताऊं कि कौन २ आहार और किस २ प्रकार की वायु सेवनीय है, यह किसी दूसरी पुस्तक में लिखा जायगा॥

आपने समझ लिया कि सर्व रोगों का उत्पत्ति स्थान आमाशय और फुप्फुस हैं। यह भी आपने समझ लिया कि मल देखने से आप प्रतीत कर सकते हैं, कि आमाशय नीरोग है वा नहीं, इसी प्रकार तत्क्षण जान सकते हैं कि हमारे

फुप्फुस स्वस्थ हैं वा नहीं

और फेफड़ों का स्वस्थ होना भी सम्पूर्ण शरीर के स्वस्थ होने का एक प्रमाण है। ईश्वर ने मुख बोलने और भोजन खाने के लिए बनाया है, और नाक वायु के लिए। तन्दरुस्त मनुष्य के लिए आवश्यक नहीं कि वह विना कारण मुख को खुला रक्खे। हम

स्वस्थ होते हैं तो नाक द्वारा श्वास लेते हैं, और मुख को बन्द रखते हैं। जब कि हम श्वास लेने के लिए मुंह खोलने पर विवश हों तो। समझलो कि हम स्वस्थ नहीं हैं। कुछ दूर चलो और देखो कि तुम्हें मुंह खोलने की आवश्यकता होती है वा नहीं? और इस से भी अच्छा यह होगा, कि तुम किसी दूसरे को कहदो कि वह देखे कि जब तुम सोते हो तुम्हारा मुंह खुला है वा बन्द? यदि सोते समय तुम्हारा मुंह खुला रहता है तो तुम्हारे फेफड़े तन्दरुस्त नहीं, सम्भव हैं, कि नाक में कुछ खराबी हो, और इसलिए भी नाक के रस्ते श्वास भली प्रकार न आता हो; परन्तु नाक की ख़राबी तत्काल जानी जा सकती हैं। इस प्रकार यह भी जाना जा सकता है, कि रोग अब किस दर्जे पर है। यदि मुख थोड़ा खुला है तो रोग आरम्भ ही जानो, यदि अधिक खुला रहता है तो रोग वृद्धि पर है। आपने प्रायः देखा होगा कि वृद्ध मनुष्य जो तन्दरुस्त होते हैं श्वास लेने के निमित्त बहुत कम मुख खोलते हैं। इसका कारण स्पष्ट है, उन के फेफड़े रोग रहित तथा पुष्ट होते हैं, यही कारण है कि वह इतनी आयू को प्राप्त हुए हैं। कदापि यह न समझो कि स्वाभाविक मुख खुला रहता है। ऐसा स्वभाव नहीं हो सकता, जब तक कि फेफड़ों में कोई रोग न हो। और यदि कोई बीमारी है मुख बन्द नहीं रहेगा, चाहे हजार यत्न क्यों न किया जावे, जब सो जाओगे मुख अवश्य खुला रहेगा। किसी अन्य व्यक्ति का स्वास्थ्य जानने के लिए भी यह उपरोक्त विधि बहुत उत्तम है। यथा मान लो कि तुम अपनी लड़की के लिए वर अथवा लड़के के लिए कन्या की खोज में हो, और कन्या वा वर की स्वास्थ्य जांचना अभीष्ट है, तो आप उनको सोते हुए देख कर उन के फेफड़ों की दशा का ज्ञान प्राप्त कर सकते हो। विषम ज्वर आदि दुःसाध्य, वा असाध्य रोग सब फेफड़ों ही से आरम्भ होते हैं। यदि आप को अपने बालक के दूध पिलाने वाली दाया की आवश्यकता है, तो सोते हुए उसके मुख से आपको प्रतीत हो

जायगा कि इस दाया का दूध बालक को सेवनीय है वा नहीं। तुम अपने कुटुम्ब के स्वास्थ्य को इस प्रकार सदैव ही जांच सकते हो॥

एक और बात॥

आहार के गले से नीचे उतरने से आरम्भ कर के रुधिर हो कर सारे शरीर में पहुंचने तक जो कर्म्म हुआ वह बिना हमारी इच्छा तथा सूचना के हुआ, और यही प्रकृति का नियम है। हमारे आन्तरिक अंग स्वतन्त्रता पूर्वक विना हमारी सूचना के अपना २ कर्म्म कर रहे हैं। यदि कोई अंग अपना कर्म्म करता हुआ प्रतीत हो तो समझ लो कि वह स्वस्थ नहीं है। गले से भोजन उतर कर यदि पेट तक जाता हुआ प्रीतत होता है तो तुम नीरोग नहीं हो। यदि आमाशय में पाक होते समय भोजन नीचे ऊपर होता जान पड़े तो तुम स्वस्थ नहीं हो। गुड़ागुडाहट, अजीर्ण, अपाचन, आदि सब आमाशय की दुर्वलता सूचक हैं। इसी प्रकार भोजन अन्त्रियों में फिरता हुआ ज्ञात हो तो भी समझ लो कि कोई विगाड़ अवश्य है। हमने मूत्र रोगी मनुष्यों को यह कहते सुना है कि मूत्र करते समय मूत्र मूत्राशय से आता हुआ प्रतीत होता है। यदि हृदय अपना प्राकृतिक कर्म करता हुआ जान पड़े तो तुम बीमार हो, और इसी को हृदय का धड़कना कहते हैं॥

अब जब आपने जान लिया कि आमाशय और फुप्फुस जो जीवन देते हैं यही सारे रोगों का मूल हैं, और इन के रोग परीक्षा की सुगम विधि भी आप पर प्रगट हो चुकी, तो यही उचित जान पड़ता है, कि आमाशय और फेफड़े को पुष्ट तथा तन्दरुस्त रखने के लिए दो चार मोटे २ साधारण नियमों का थोड़ा वर्णन किया जाय॥

क्षुधा क्या है ?

युनानी हकीमों का कथन है, कि जब आमाशय भोजन को पचा चुके और खाली हो जावे तो तिली (प्लीहा) से सौदा आमाशय पर गिरता है, और सौदा की तुरशी (खटाई) और कसैलापन जो कुछ आमाशय में प्रतीत होता है इसीका नाम क्षुधा है। डाक्टर लोग इसके विरुद्ध हैं, वह कहते हैं कि spleen तिली (प्लीहा) और आमाशय के मध्य में जबकि कोई मार्ग ही नहीं है, तो तहाल से सौदा का आमाशय पर गिरना कैसे सम्भव है। उनका कथन है कि जब अंगों को आहार की इच्छा होती है तो यह इच्छा क्रमागत आमाशय तक पहुंचती है, मानो सारे अंग आमाशय द्वारा आहार मांगते हैं। हमारी समझ में तो यह आता है, कि प्रकृति ने जिस को जिस कर्म के लिए नियत किया है, वह बिना रोक उसे करता रहता है। ईश्वर ने नेत्र देखने के लिए बनाये हैं, तुम इन्हें बन्द करलो, परन्तु वह स्वाभाविक देखना चाहेंगे। इसी प्रकार आमाशय आहार पचाने के लिए बना है, वह अपना कार्य करता रहता है, जब उस के पास कार्य नहीं रहता खाली हो जाता है, तो और आहार मांगता है॥

———o———

आमाशय पुष्ट तथा नियम पूर्वक किस प्रकार रहता है॥

अंगरेज़ी डाक्टरी समाचारपत्रों में पिछले दिनों एक इटली निवासी कारनारो नामी मनुष्य का वर्णन था जिस को एक रोग में ग्रस्त होने के कारण डाक्टरों ने तीस वर्ष की अवस्था में ही जीवन से निराश कर दिया था, परन्तु केवल आहार को नियमानुकूल करने तथा पथ्य पूर्वक रहने से ही वह सौ साल से अधिक

तक जीवित रहा। आमाशय को पुष्ट रखने का सर्वोत्तम नियम यह है, कि आमाशय से उस से अधिक काम न लिया जाय; जितना कि वह कर सकता है। जो चक्की मन भर पीस सकती है उस से दो मन पीसना उसे निर्बल कर देगा। अतः भोजन को नियमानुकूल और परिमित रक्खो। भूक से किञ्चित कम खाओ, परन्तु इतना कम नहीं कि शरीर को पूरा आहार न मिल सके॥

साधारणतः जो लोग स्वस्थ देखे जाते हैं, उन में से किसी को कोष्ठवद्धता की व्याधि है, किसी के मुख में विरसता है, किसी को कभी शिर पीड़ा आ सताती है, किसी का शरीर भारी रहता है, किसी को डकार बहुत आते हैं, किसी की पाचन शक्ति खराव है, किसी को शौच बार २ आता है, इत्यादि यह सारे रोग क्यों हैं? इस लिये कि भोजन सम्बन्धी नियमों का ध्यान नहीं रक्खा जाता। अच्छे २ विद्वान भी जब कोई स्वादिष्ट भोजन सामने आता है तो उचित से अधिक खा जाते हैं। यह क्यों? इस लिये कि हम इस नियम को भूल गए हैं कि—

"हम खाते इस लिये हैं कि वह हमारे जीवन के लिये आवश्यक है"

और इसके विपरीत हमारा यह नियम हो गया है, कि जीवन इस लिये है, कि हम खूब खाएं और आनन्द भोगें। इस में कुछ सन्देह नहीं कि भोजन स्वादिष्ट होना चाहिये, परन्तु खाना इस लिये चाहिये कि इस से जीवन बना रहता है, जो यह समझ कर खाना खाएंगे वह केवल इतना खायेंगे, जो जीवन के लिए आवश्यक है, स्वाद स्वयमेव आजाता है। इस के विपरीत दूसरे मनुष्य स्वाद के लोभ से स्वादिष्ट भोजन आवश्यकता से अधिक खा जाएंगे, आमाशय चाहे पचा सके वा न पचा सके, उस का प्रभाव अच्छा हो वा बुरा। मथुरा के चौबे श्राद्धों में जब स्वादिष्ट भोजन मिलते हैं, इतना खा जाते हैं कि उन्हे

अपनी जगह से उठना तक दूभर हो जाता है। स्वादिष्ट के पीछे पड़ कर अपनी बरबादी का आप बीज बोते है, मैं यह बात और प्रकार से आप को समझाता हूं। मैथुन एक स्वभाविक कर्म्म है, परन्तु प्रायः लोग सम्भोग आनन्द के लिये करते हैं, और थोड़े हैं जो केवल सन्तान की खातिर करते हैं। आनन्द तो दोनों को ही आता हैं, अन्तर केवल यह है, कि जो केवल आनन्द की खातिर करते हैं वह नहीं सोचते कि अमुक समय पर अथवा अमुक विधि से करने से सन्तति अच्छी होगी, अतः उनकी सन्तान निकम्मी तथा रोगी होती हैं, परन्तु जो केवल सम्भोग सन्तानोत्पत्ति के लिये करते हैं वह आनन्द तो प्राप्त कर ही लेते हैं, इसके अतिरिक्त उन की सन्तान हृष्ट पुष्ट बलवान्, तथा नामवर होती है॥

बहुधा रोगी इस प्रकार के होते हैं, कि जिन को कहा जाय कि अमुक वस्तु इस रोग में नहीं खानी चाहिये, तो वह पोले मुंह से कह दिया करते हैं, कि इस से तो बचना कठिन है, इसके विना तो भोजन का आनन्द ही नहीं है, औषधि चाहे कोई और देवें चाहे यही द्विगुणी तिगुणी कर दें, परन्तु इस चीज को न छुड़ावें। ऐसा वह क्यों कहते है? इस लिये कि वह उस वस्तु को केवल आनन्द की खातिर खाते थे, इस वास्ते नहीं कि उन के लिये वह गुण दायक थी॥

आमाशय का बल स्थिर रखने के लिये दूसरा बड़ा भारी उपाय यह है, कि भोजन उस समय किया जावे जब कि पहला भोजन पच चुका हो, अर्थात् दो भोजनों का अन्तर न्यून से न्यून ४ घण्टे का होना चाहिये। यह नहीं कि जब मिला मुह में डाल लिया। यह अभ्यास अच्छा नहीं है॥

तीसरा नियम आमाशय के बलवान् रखने का यह है, कि आमाशय कभी खाली न रक्खा जाय, अर्थात् जब सच्ची क्षुधा लगे

तभी कुछ खा लेना चाहिये। क्षुधा को मारना अच्छा नहीं, मैंने यात्रा में एक बार एक मनुष्य को देखा कि वह वृक्षों के पत्ते खा रहा था। मैंने पूछा तो कहने लगा कि मुझे भूक खूब लग रही है, और आमाशय को इस समय भोजन की प्रबल इच्छा है, यदि इस समय कुछ न खाऊं तो वह लहू खाने लग जावेगा। मैं अपना लहू क्यों उस को दूं? वह अब इन पत्रों को खाएगा। धन्य हैं वह जन जो अपने आमाशय की इतनी रक्षा करते हैं॥

विलायत में बड़े अनुसन्धान के पश्चात् यह मालूम हुआ है, कि जितने मनुष्य व्यापार में कृतकार्य्य हुए हैं, वह प्रायः सब के सब सादा आहार खाया करते थे॥

सादा आहार उचित समय के पश्चात् स्वास्थ्य रक्षा के लिए खाना, और क्षुधा के समय आमाशय को आहार देना, आमाशय के बल को हीन नहीं होने देता, स्थिर रखता है॥

एक बात और स्मरण रखने योग्य है कि दान्तों का कार्य्य आमाशय पर नहीं छोड़ देना चाहिये। पंजाबी कहावत है कि "जिसका काम उसी को साजे" परमात्मा ने अगले दान्त काटने के लिए बनाए हैं, जबाड़े उन्हें छोटा २ करने के लिये और दाढ़ें पीसने के लिये, जिससे स्पष्ट विदित होता है कि जब तक ग्रास को अच्छी तरह पीस न लिया जाय निगलना न चाहिये। बहुधा मनुष्यों को इतनी जलदी खाने का स्वभाव है, कि दाढ़ों से उन्हें काम लेना बहुत कम पड़ता है, ऐसे मनुष्य यदि उदर रोगों में ग्रस्त रहें तो क्या आश्चर्य्य है?

आमाशय का बल स्थिर रखने के लिये जिन नियमों का वर्णन किया गया है, वह सब के सब ऐसे हैं जिनका पालन धनी निर्धन सुगमता पूर्वक कर सकते हैं. और दीर्घायु का हेतु हैं॥

आमाशय का बल स्थिर रखने के लिए एक और सहज उपाय है, परन्तु शोक इसको मैं सहज नहीं कह सकता। मेरा अभिप्राय मादक द्रव्यों से घृणा करना है। यद्यपि यह एक साधारण बात है, परन्तु आजकल की प्रथा से स्पष्टतया प्रतीत हो रहा है, कि यह सहज नहीं है। बहुत थोड़े मनुष्य हैं जो प्रत्येक प्रकार की मादक वस्तु से परहेज करते हैं। मादक वस्तुओं में से सबसे बढ़कर हानिकारक मदिरा है, और इसी का आज कल प्रचार है, बाबू, रईस, अथवा अन्य उच्च पदाधिकारी गण सब की मेज का शृङ्गार बरांडी और रम्म की बोतलें बन रहीं हैं। जो लोग भोजन के साथ मदिरा का सेवन करते हैं उनकी क्षुधा दिन प्रतिदिन घटती चली जाती है, और वह इसको जानते भी नहीं और साथ ही यह भी कहते हैं, कि जब तक वह अपने भोजन के साथ मदिरा का सेवन न करें उनको भोजन की कुछ इच्छा ही नहीं होती। बात यह है, कि उनका आमाशय निर्बल होता चला जाता है। मित्रगण! जब आमाशय निर्बल हो रहा है, भोजन अच्छी तरह पचेगा नहीं, और जब खाई हुई वस्तु पचेगी नहीं तो यह मनुष्य शरीर जो भोजन पर ही निर्भर है, क्योंकर स्थिर रह सकता है? जठराग्नि को मदिरा इतना भड़काती है कि आमाशय के अवयव निकम्मे हो जाते हैं। रेल के ऐंजन में यदि अधिक अग्नि प्रज्वलित की जाय और उचित सीमा से अधिक भड़काई जावे, जिसके कि वह योग्य है, तो यह प्रगट है कि बहुत जल्दी उसके पुरजे निकम्मे हो जायंगे। माना कि आपने थोड़ी देर के लिये शारीरिक ऐंजन को तेज कर लिया, परन्तु यह तेजी इस ऐंजन के बिनाश का कारण होगी। ईश्वर ने दैनिक प्राकृतक रगड़ के लिये जो रस शरीर के भीतर भर रक्खे हैं, वह शीघ्र समाप्त हो जायंगे। और जिस प्रकार ऐंजन के पुरजे बिना तैल दिये जल्दी घिसकर निकम्मे हो जाते हैं हो जावेंगे। लोग कहेंगे कि मदिरा का थोड़ा सेवन करना गुणदायक भी तो है, यथा जुकाम, नजला को

हितकर है। निःसन्देह यह ठीक है परन्तु यह याद रक्खो, कि मदिरा का यह स्वभाव ही है कि दिन प्रतिदिन बढ़ती जावे। मदिरा पान से एक प्रकार का आनन्द प्राप्त होता है, परन्तु वह आनन्द दिन प्रतिदिन घटता चला जाता है, क्योंकि वह स्वभाव के साथ मिलता जाता है, इसलिये पूरा आनन्द और शक्ति को स्थिर रखने के लिये यह जरूरी होता है, कि दिन प्रतिदिन इसकी मात्रा बढ़ाई जावे। सारांश यह कि कहां तक वर्णन किया जाय हृदय, मस्तिष्क, आमाशय, यकृत, और वृक्कद्वय सब को निकम्मा कर देने वाली एक मदिरा है। अतः यदि तुम चाहते हो कि तुम्हारे आमाशय की शक्ति बनी रहे तो मदिरा और अन्य मादक वस्तुओं से बचे रहो॥

फुफ्फुस को पुष्ट तथा स्वस्थ रखने के नियम॥

जो जिस अंग का काम है उसको वह भली प्रकार निबाहता रहे तो वह स्वस्थ है। फेफड़े का काम सारे शरीर में वायु का पहुंचाना तथा रक्त को शुद्ध करना है, यदि यह इस काम को अच्छी तरह नहीं करता तो जहां आप निर्बल होता है, वहां सारे शरीर को निर्बल और रोगी बना देता है॥

दीर्घ श्वास॥

इसके लिये परमावश्यक है, अभ्यास डालना चाहिये कि सदैव गहरा श्वास लेवें। गहरे श्वास लेने में वायु का बहुत संचार होगा, अतः रक्त भी अधिक शुद्ध होगा। खुली वायु में खड़े होकर अथवा बैठकर लम्बे २ श्वास लें, कुछ देर वायु को अन्दर रहने दें फिर

बाहिर निकाल कर ज़रा रोकलें, इसी प्रकार दो चार बार करें अत्युत्तम विधि है ॥

१२ मार्च १९०५ के रीव्यू आफ रीव्यूज़ में एक लेख छपा था, जिसका अनुवाद नीचे लिखा जाता है। "स्वास्थ्य तथा दीर्घायुष्य के लिये एक और हितकर बात व्यायाम अथवा अभ्यास है, जिस की ओर मैं अपने पाठकों की दृष्टि आकर्षित करता हूं, जोकि इससे अवगत नहीं, और वह नियमानुकूल सोच समझ कर गहरे श्वास लेने अथवा नाक के रास्ते उदर के अन्दर वायु पहुंचाने का अभ्यास है। वास्तव में यह बहुत ही पुष्टिकारक व्यायाम है। इससे रुधिर में पूर्णतया आकसीजन भरा जाकर सारे शरीर में जीवनप्रद रुधिर फिर जाता है, जोकि साधारण श्वास लेने से कदापि नहीं हो सकता। इस साधन से बुद्धि पर भी बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है। आज कल की बेचैन जिन्दगी के कारण वासनाएं व उत्तेजनाएं बढ़ रही हैं और अर्द्ध छाती के भीतर अपूर्ण श्वास लेने के अभ्यास बढ़ रहे हैं। जिससे मनुष्य शरीर दिन प्रतिदिन निर्बल हो रहा है। गहरा श्वास उत्तेजनाओं को वशी करने में विचित्र प्रभाव रखता है। यह इन उत्तेजनाओं के प्रभाव को वश में करता हुआ सारे शरीर को शान्ति मय कर देता है। अतः गहरा श्वास लेने से स्वास्थ्य और आयु पर शारीरिक तथा आत्मिक दोनों प्रकार का प्रभाव पहुंचता है। शान्तिपूर्वक विचार करने तथा ध्यान करने के लिये भी यह एक प्रकार का सहायक होता है, और जब तक तुम इस प्रकार से गहरे श्वास लेते हुए कुछ विचार करो तो हृदय को ईश्वरीज्ञान से भरपूर करने के लिये तय्यार रक्खो, जिनका पालन आप का कर्तव्य है। पाठक गण उस विधि के जानने के लिपे उत्सुक होंगे सो लीजियेः—यातो पीठ के बल लेट जाओ और हाथों को सिर से पीछे रक्खो, या खड़े हो जाओ अथवा सीधे कन्धों को

अच्छी तरह पीछे हटाकर बैठ जाओ, नासिका द्वारा शनैः २ श्वास अन्दर की ओर लो, जब तक कि छाती और आमाशय दोनों भली प्रकार भरपूर न हो जायं, फिर इसी प्रकार धीरे २ श्वास को बाहर निकालो, जब तक कि छाती और आमाशय दोनों खाली न हो जाएं। इसको छः से १२ बार करो। दिन में दो बार अथवा आवश्यकतानुसार न्यूनाधिक करो।

यह और इसी प्रकार के और छाती तथा फेफड़ों के व्यायाम निरोग्यता के लिये अत्यावश्यक हैं। क्षयी दिक़ सिल इत्यादि रोग इन व्यायामों के अभ्यासियों के पास नहीं फटकते। छाती मजबूत होती है, फेफड़े पुष्ट होते हैं, दिल को आनन्द प्राप्त होता है। आयु और स्मरण शक्ति बढ़ती है। बुद्धि प्रचंड होती है। शरीर में चुस्ती आती है। इसके लिये निम्नलिखित विधान अच्छे हैं:—

(१) सीधे खड़े हो, छाती आगे को निकली रहे, कन्धे पीछे को झुके रहें, लम्बे २ श्वास भरके अन्दर खैंचो और फिर धीरे २ बाहिर निकालो॥

(२) चौकड़ी लगाकर बैठो, और श्वास खैंचो, और जब छाती वायु से भर जाय किञ्चित् मात्र भी और न समा सके तो कुछ देर तक श्वास को रोक रक्खो, बहुत तंग न हो जाओ, किन्तु जितनी देर तक आसानी से रोक सको और फिर बाहर निकाल दो और पुनः तत्काल भीतर ले जाओ॥

(३) गुदा को सुकेड़ कर श्वास को इकत्र करके सारा का सारा बाहर फैंकदो। और जब तक सहज में रख सको बाहर ही रोके रक्खो, पुनः शनैः २ अन्दर करलो, और इसी प्रकार किये जाओ॥

(४) नम्बर तीन की न्याईं श्वास को बाहर निकालो और पड़ा रहने दो, और फिर नं०, २ की न्याईं अन्दर खैंचकर वहां यथा

सम्भव रख कर फिर नं० ३ की न्याई बाहर निकालो । इस प्रकार तीन बार करो, और शनैः २ समय बढ़ाते जाओ, और तीन के स्थान में चार वा पांच बार करना आरम्भ करदो । उपरोक्त तीनों व्यायामों का नाम प्राणायाम है । कहा जाता है कि इस विधि से जहां स्वास्थ्य वृद्धि होती है, वहां दिल में अशुद्ध तथा गन्दे विचार नहीं आते । और दिल सदा ईश्वर भक्ति में निमग्न हो जाता है । प्राचीन ऋषि लोग सारी ऐसी आवश्यक तथा लम्बी बातों को जोकि स्वास्थ्य तथा दीर्घायुष्य के लिये परमोपयोगी होती थीं, धार्मिक ग्रन्थों में इस लिये रख दिया करते थे, कि लोग इन को भूल न जांय । विदित हो कि इन व्यायामों को सावधानी पूर्वक अभ्यास करना चाहिये । व्यायाम समय व्यायाम की ही ओर ध्यान रहना चाहिये, हिलना जुलना नहीं चाहिये, नहीं तो उलटा हानि की सम्भावना है ॥

(५) खड़े होकर नं० २ की तरह श्वास को खैंचो, और फिर श्वास बन्द रखकर १५ वा २० पद तक चलें और पुनः श्वास शनैः २ निकाल दें । बाजे चिकित्सकों का मत है, कि सैर करते समय जब तक चलते रहें. यदि इस व्यायाम का अभ्यास किया जाय तो बड़ा ही गुण करता है । उपरोक्त व्यायामों से छाती बहुत बढ़ती है और स्वास्थ्य उन्नत होता है । खुली तथा शीत वायु में इनका साधन करना उचित है, प्रातःकाल सबसे उत्तम है ॥

व्यायाम अथवा कसरत ॥

व्यायाम तथा कसरत एक ऐसी वस्तु है, जिससे आमाशय तथा फेफड़े दोनों निरोग और पुष्ट रहते हैं । सत्य बात तो यह है, कि कोई मनुष्य दुनियां में स्वस्थ नहीं रहसकता जो व्यायाम नहीं करता ॥

व्यायाम सर्व रोगों की औषधि है ॥

व्यायाम अर्थात् वर्जिश का नियमानुकूल करना दीर्घायुष्य का हेतु है, और यह दो भागों में विभक्त होसकता है, सैर और कसरत

चूं कि सैर भी एक प्रकार का शारीरिक व्यायाम है, इस लिये इस में गिना जा सकता है ॥

पहिले संक्षिप्त रूप से सैर का वर्णन किया जाता है:—

हृदयानन्द तथा दीर्घायुष्य के लिये यह एक उपयोगी वस्तु है। सैर वह चीज़ है जो मनोरंजन का कारण होती है। भिन्न २ दृश्यों का देखना, खुली वायु का आनन्द, हरे भरे वृक्षों, वेलबूटों तथा खेतों का विचित्र दृश्य निःसन्देह जादू का प्रभाव रखता है। जहां शरीर हिलते रहने तथा खुली हवा के अन्दर जाने के कारण शरीर उत्साहित होता है, वहां हृदय को भी बड़ी प्रसन्नता प्राप्त होती है, जिससे वह पुष्ट होता है इसी से ही आरोग्यता तथा आयु बढ़ती है। सैर करने से आमाशय भी बलको प्राप्त होता है। जठराग्नि प्रज्वलित होती है। शरीर तन्दुरुस्त होता चला जाता है। अंग प्रत्यंग पुष्ट होते हैं। और मनुष्य आने वाले विविध प्रकार के रोगों से बचा रहता है। ग्रामीण लोगों की अपेक्षा नगर निवासियों को सैर की अधिक आवश्यकता रहती है, क्योंकि इन विचारों को प्रायः सारा दिन गलियों की सड़ी, मरतूब तथा बंद वायु कोही सेवन करना पड़ता है, बाहिर की खुली तथा ताजा हवा इनको भला कहां नसीब। जो सैर करने निकले भी तो नगर से बाहिर निकलते ही आध घण्टा लग गया, थकान जरा प्रतीत हुई, अब आगे कौन जावे, समय भी थोड़ा मिलता हैं, घरके बहुत सारे काम आप करने हैं चलो मुड़ चलें। नगर निवासियो! याद रक्खो! कि नगर के गली कूचों में ही फिर फिराके और जरा बाहिर निकलते ही मुड़ आना सैर नहीं कहला सकता, माना कि आपके अंगो को थोड़ा बहुत हिलना पड़ा, परन्तु सैर का वास्तविक उद्देश्य पूरा नहीं हुआ। नगर के गली कूचों की वायु विविध विषों, गरद व गुबार, धुआं नालियों तथा पाखानों की दुर्गन्धि से मिली होती है जिसे आप सारा दिन सेवन करते रहते हैं। दुर्बलता दिन प्रतिदिन बढ़ रही है। मुख मण्डल पर लाली के स्थान सुफैदी आ रही है, यही

कारण है, कि तुम शीघ्र थक जाते हो परन्तु शनैः २ खुली वायु में जाने का स्वभाव बनाओ। तुम्हारा स्वास्थ्य बढ़ेगा, और शीघ्र थक भी न जाया करोगे। क्योंकि शुद्ध वायु रक्त को शुद्ध और पवित्र कर देती है। दिन भर के विष को निकाल देती है। और शरीर को प्रसन्नता प्रदान करती है। सैर में दो बातों का ध्यान रक्खा जाता है, एक खुली स्वास्थ्यप्रद वायु का अन्दर जाना, दूसरे शरीर का हिलना जुलना। अतः जिस प्रकार यह दो बातें पूरी हों वही सैर है। पैदल चलना सबसे अच्छा है। अश्वारी दूसरे दर्जे है, गाड़ी में सैर करना इतना अच्छा नहीं, क्योंकि यद्यपि एक उद्देश्य हवा का अन्दर जाना तो पूरा हो सकता है, परन्तु शरीर को हरकत नहीं होती। शरीर के हिलने जुलने से श्वास जरा जल्दी २ आया करते हैं, जैसे कि हम अधिक वायु ले रहे हैं, और गाड़ी में बैठ कर सैर करने की अपेक्षा अधिकतर तंदुरुस्त हो रहे हैं। वाईसिकल पर सैर करना भी घोड़े पर सैर करने के बराबर है। एक चिकित्सक ने बड़े अनुसन्धान के पीछे यह निश्चय किया है, कि बाईसकल पर अधिकतर चढ़ने वालों को कोई ऐसा भोजन जिसमें नाइट्रोजन का अंश अधिक हो खाना चाहिये। जिनको नेत्र रोग हो उन्हें वाईसकल पर सैर करना उचित नहीं, न ही हृदय रोगियों को। रोगियों को गाड़ी में सैर करना ठीक है। जब कभी गाडी में यात्रा करो तो अपनी बैठक को बदलते रहो, कभी सीधा बैठे रहो कभी आधा लेटे हुए, कभी एक ओर झुक कर, कभी दूसरी ओर झुक कर, जिस से थोड़ी बहुत हरकत होती रहेगी, और एक ही प्रकार बैठे रहने से गाढ़ी में जो हिचकोले लगते हैं और उनसे किसी रोग के उत्पन्न होने का भय रहता है, बदलते रहने से वह भय नहीं रहता॥

रात को सैर इस वास्ते निषेध है

कि रात को एक तो विविध प्रकार के दृश्य दृष्टि गोचर नहीं होते, जिससे मन को प्रसन्नता नहीं होती, दूसरे रोम कूप भी सर्दी के कारण भली प्रकार नहीं खुलते, साथ ही वायु भी वैसी उत्तम नहीं

होती जैसी कि दिन की। रात को बागों में सैर करना सर्वथा निषिद्ध है, कारण यह कि तमाम बनस्पति रात को आक्सीजन (जीवन दायक प्राण वायु) को भीतर लेते और कारबानिक एसिड गैस (विषैली वायु) को बाहिर निकालते हैं जिस प्रकार मनुष्य श्वास लेता है, उसी प्रकार वृक्ष भी लेते हैं, मनुष्य व पशु अपनी जीवन देने वाली वायु को सदैव भीतर लेते और विषैली वायु—कारबानिक एसिड गैस—को बाहिर निकालते रहते हैं, परन्तु वृक्षों में यह नियम और प्रकार से है, वृक्ष लता बनस्पति आदि सब सूर्य्य के प्रकाश में विषैली वायु अर्थात् कारबानिक एसिड गैस को भीतर लेते हैं, और उसको शुद्ध करके अर्थात् उसमें से कारबन को जिससे वह वायु विषैली बन रही थी, अपने भीतर रखकर शेष शुद्ध स्वच्छ और जीवन देने वाली वायु को बाहर निकाल देते हैं, यदि वृक्ष संसार पर न रहें तो संसार की शीघ्र समाप्ति होजाय, क्योंकि तमाम वायु विष से भर जावे, यह परमात्मा की दयालुता है कि उसने वृक्ष भी साथ २ उत्पन्न कर दिये, जो जीवन धारियों की गन्दी की हुई वायु को साफ कर देते हैं, परन्तु यही वृक्ष रात को कारबानिक एसिड गैस को बाहिर करते हैं, इसी वास्ते तो

रात को वृक्षों के नीचे सोना निषेध है ॥

पेट भर कर खाना खाकर सैर करना भी निषेध है, किसी डाक्टर का कथन है "जो भोजन खाकर दौड़ता है, वह मृत्यु के पीछे दौड़ता है" सैर करना इतना तो हानिकारक नहीं, परन्तु पाचनशक्ति को अवश्य बिगाड़ता है, कारण यह कि पेट भर कर खाना खाने से शरीर की शक्ति उसको पाचन करने में लगी होती है, यदि उस समय चलोगे तो शक्ति के इधर उधर हो जाने के कारण खाना भली प्रकार न पचेगा, और अपाचन का कारण होगा। थोड़ा सा स्वादिष्ट भोजन खाकर सैर करना उत्तम है, स्मरण रहे कि भोजन के पश्चात् शनैः २ फिरना हानिकारक नहीं प्रत्युत गुणकारी है, एक डाक्टर का कथन है :—

After dinner sleep a while,
After supper walk a mile.

अर्थात् दिन के खाने पश्चात् थोड़ा समय सो जाओ और रात्री का भोजन करने के पश्चात् १ मील सैर करो" परन्तु भोजन करके सोना भी अच्छा नहीं और पेट भर कर भोजन के पश्चात् सैर भी उत्तम नहीं, इस कारण डाक्टर साहिब का यह अभिप्राय: प्रतीत होता है कि **दिन का भोजन करने के पश्चात् थोड़ा समय विश्राम करो और रात्री का भोजन करने के पश्चात् शनै शनै टहलो,** इस स्थान पर इतना वर्णन कर देना आवश्यक प्रतीत होता है कि भोजन के पश्चात लेटो तो प्रथम दाईं करवट फिर बाईं करवट लेटो ॥

सैर में अकस्मात सर्दी से बचना चाहिये ।

आप जानते हैं कि सैर करने से पसीना आता है, यह पसीना गर्मी के दिनों में तो अधिक होता है परन्तु सर्दी के दिनों में इतना थोडा होता है कि प्रतीत नहीं होता, परन्तु निकलता अवश्य है, यह पसीना अचानक सर्दी लगजाने से यदि रुक जावे तो कई रोग यथा दर्द, सन्निवात, सर्दियों में नमोनियां बहुमूत्रआदि रोग पैदा हो जाते हैं, और स्वास्थ्य को बहुत हानि पहुंचती है, इस वास्ते सावधानी रखनी चाहिये कि अचानक सर्दी सैर करते २ न लग जावे, अधिकता हर हालत में हानि करता है और अत्याधिक सैर करना भी स्वास्थ्य को हानि कारक है, जिस प्रकार खाने और पीने शौच आदि के वास्ते एक हद (सीमा) नियत करना कठिन है,

इसी प्रकार सैर के लिये भी सीमा नीयत करना कठिन बात है। जिस प्रकार खाने के लिये यह सीमा नियत हो सकती है, कि जब तृप्त हो जाओ तो दो चार ग्रास की भूख रख कर बस कर देना चाहिये, इसी प्रकार सैर के लिये भी केवल यह सीमा हो सकती है, कि जब चित्त सैर से भर जावे अर्थात् आप का हृदय प्रसन्न प्रतीत हो और तुम्हें कुछ थकान जान पड़े तो बस कर दो। परन्तु हमने बहुधा देखा है कि बाज मनुष्यो को थोड़ी देर चलने से ही थकान होने लग जाती है, और इस से आगे उस से भी अधिक दूरी पर वह चले जायं तो उन को तकलीफ नहीं होती। ऐसे मनुष्य मानो शीघ्र थक जाने के अभ्यासी होते हैं, उन को इस बात का ध्यान रखना चाहिये, कि जब चित्त उकताने लगे हृदय व्याकुल होने लगे,जम्हाइयां आदि आने लग जायं उस समय सैर बन्द कर देना उचित है। सैर करते २ अचानक कभी ऐसा होता है, कि मुख का स्वाद बदल गया, मुख शुष्क होने लगा, और चित्त घबराने लगा और यदि थोड़ी देर और सैर जारी रक्खा तो वमन होने लग जाती है। उस समय शीघ्र ही यह यत्न करना चाहिये कि चित्त को प्रसन्नता प्राप्त हो किसी स्वच्छ स्थान पर बैठ जाओ, जिस प्रकार तुम्हारा चित्त प्रसन्न हुआ करता है, उसी प्रकार से प्रसन्न करने का यत्न करो, क्योंकि यदि उस समय तुमने अपने चित्त को ठीक न कर लिया तो अवश्य कोई न कोई रोग लग जायगा। मुझे याद है, कि एक बार मैं सैर करने के लिये नगर से बाहर निकला ही था कि मेरा चित्त बिगड़ गया उसी दम घर लौट आया, परन्तु आते २ भी वायु अपना प्रभाव कर गई। उस समय तबीअत इतनी खराब थी कि कुछ कहा नहीं जा सकता। यदि झट पट तबीयत ठीक न हो जाती तो ठीक न होता, जब तुम सैर को जाओ तो किसी मित्र को साथ लेते जाओ, नहीं तो चित्त प्रसन्न नहीं रहेगा। धन्य हैं वह मनुष्य जो अपनी स्त्रियों को सैर के लिये साथ ले जाते हैं। मेरा मतलब अंगरेजों से है। हमारे देश में भी यदि

यह प्रथा हो जाय तो कोई हानि प्रतीत नहीं होती, निःसन्देह स्त्री का अकेले घर से बाहर अपनी इच्छानुसार फिरते रहना बुरा है और ऐसी स्त्रियों के आचार पर सन्देह भी हो सकता है, परन्तु जो अपने पति के साथ बाहर जावें, और जब जावें, पति अथवा भाई को साथ लेकर ही जावें, तो उन पर किसी प्रकार का सन्देह करना कौन सा न्याय है। यदि यह रीति भारतवर्ष में प्रचलित हो जाय तो नित्य प्रति स्त्रियों को जो रोग होते रहते हैं वह बहुत घट जावें। जो गली कूचों की सड़ी और गंदी वायु खाते २ ही सारी आयु व्यतीत कर देती हैं वह कैसे निरोग रह सकती हैं और दीर्घायु प्राप्त कर सकती हैं। ग्रामीन स्त्रियें जिनको सहज ही सैर का अच्छा अवसर मिल जाता है, ऐसी सुन्दर तथा बलवान होती हैं, कि शहर की दस बीस स्त्रियों को एक ही मार भगावें। इसके अतिरिक्त ग्रामीण स्त्रियों को प्रसूत समय इतना कष्ट नहीं होता जितना कि शहर की स्त्रियों को बहुधा हुआ करता है। नगरों में प्रसूत से बहुत सी स्त्रियें मर जाती हैं, गावों में ऐसा बहुत ही कम होता है। नगर निवासी स्त्रियों के मुख पीले, और ग्रामीण स्त्रियों के सेब की न्याई लाल होते हैं। नगर की स्त्रियें एक मील भर पैदल बहुत कम चल सकती हैं, और ग्रामीण दश बारह कोस चले जाना कोई बात ही नहीं समझतीं। शहरों की स्त्रियें छोटी और ग्रामीण दीर्घगातों वाली होती हैं। शहरों की स्त्रियों में यदि एक को ऋतु सम्बन्धी रोग है, तो दूसरी सोम रोग ग्रस्त है परन्तु ग्रामीण स्त्रियों में यह रोग बहुत ही कम पाए जाते हैं, शहरों की स्त्रियों के प्रायः गर्भपात होते रहते हैं, परन्तु ग्रामीण स्त्रियों में कदाचित ही किसी ने ऐसी दुर्घटना सुनी होगी। इन सब का कारण यह है, कि नगर निवासी स्त्रियों को शुद्ध तथा खुली वायु कभी प्राप्त नहीं होती, न तो वह शारीरक व्यायाम करती हैं और न ही किसी प्रकार का वह सैर कर सकती हैं। चूल्हा, छत, और स्यापा, सारा दिन के बैठने के स्थान हैं॥

गरमियों में सैर सूर्य्योदय तथा अस्त के समय अच्छी है, परन्तु सरदियों में यदि दोपहर का अवसर मिल सके तो उत्तम है।

सैर करने के अनंतर यदि थोड़ा सा दूध अथवा मिठाई वा ऐसी ही कोई और स्वादिष्ट वस्तु खाओ तो बहुत अच्छा है। सैर से आकर तत्काल स्नान करना अच्छा नहीं है, इस से भी वही हानि होती है, जोकि सैर में अचानक सरदी लग जाने से। और जिसका वर्णन पीछे हो चुका है॥

बहुत शीघ्र चलना क्रोध का चिन्ह है, और बहुत मन्द चलना रोग का, अतः साधारण पग उठाओ॥

जब तुम सैर को जाओ तो पुस्तक आदि कुछ पढ़ने को न ले जाओ, क्योंकि जहां मार्ग चलते पढ़ना नेत्रों के लिये हानिकारक है, वहां सैर का यथोचित उद्देश्य भी सिद्ध नहीं होता। तुम विचार करते होगे कि तुम्हारा समय व्यर्थ गया, परन्तु याद रक्खो कि वह व्यर्थ नहीं हुआ, किन्तु तुम सैर करते २ आगे पढ़ने के लिये तय्यार हो रहे हो, और तुम्हारा मस्तिष्क हृष्ट पुष्ट हो रहा है। एक कारीगर को यदि कुन्द हथियार दिए जाएं तो वह सारे दिन में भी इतना काम नहीं कर सकता, जितना कि एक तीक्ष्ण हथियारों वाला कारीगर दो चार घण्टे में कर सकता है। इसी प्रकार यदि आपकी दृष्टि आपकी स्मरणशक्ति और आपका स्वास्थ्य खराब है तो आप का सारे दिन का पढ़ना आपको कुछ गुण नहीं करेगा। अपने हथियारों को तेज रक्खो और फिर काम में लगो। सैर तुम्हारे स्वास्थ्य, तुम्हारी दृष्टि तथा स्मरणशक्ति के तेज करने में सहायक होगा। अतः इसको समय नष्ट न जानो, और सैर के समय सैर ही करो। मन एक बड़ी बलवान शक्ति है, यदि सैर के समय तुम्हारा ध्यान सैर में नहीं है तो सैर तुम्हें वैसा स्वस्थ नहीं बना सकती। अतः जब तुम सैर को जाओ तो पुस्तक आदि कुछ पढ़ने के लिये साथ न ले जाओ।

सैर के विषय में यह भी कह देना उचित प्रतीत होता है कि जब खुली वायु में सैर किया जावे, तो उद्योग यह होना चाहिये, कि अधिकतर श्वास नाक के द्वारा ही लिया जावे, क्योंकि इससे प्रायः बहुत से रोगों को लाभ होता है, जैसा कि उरःक्षत और क्षय के रोगियों को तो विशेष कर यही शिक्षा है, कि जब वह सैर करें वह मुखको बन्द रक्खें, और नाक द्वारा श्वास लें। हम फिर कहते हैं, कि

व्यायाम

ऐसा सर्व हितकर नियम है कि सारे डाक्टर, संसार भरके मल्ल रात दिन इसके गुण गाते रहते हैं। डाक्टर वैद्य तथा हकीम सारे के सारे इस पर सहमत हैं, कि व्यायाम स्वास्थ्य को स्थिर रखने, और आयु को बढ़ाने के लिये सबसे आवश्यक वस्तु है। जो मनुष्य व्यायाम नहीं करता वह कभी भी रोगों से सुरक्षित नहीं रह सकता। थोड़े दिन हुए मैंने एक अखबार में पढ़ा था कि एक पुरुष अमेरीका में हुआ है जिसकी सम्मति है कि व्यायाम कदापि नहीं करना चाहिये, जहां तक हो सके हिलना जुलना भी उचित नहीं हां दिमागी काम कुछ करते रहना चाहिये। इससे आयु बढती है, परन्तु इस अनोखी बात को कौन मान सकता है, जबकि कीकरसिंह और सैंडो जैसे मल्ल इस बात का प्रमाण दे रहे हैं, कि व्यायाम से बढ़कर पुष्ट और स्वस्थ्य बनाने वाला और कोई उत्तम योग नहीं, वैद्यक के सबसे माननीय ग्रन्थ सुश्रुत में लिखा है:—

"व्याधवो नोपसर्पतिसिंहं क्षुद्रं मृगाइव"

अर्थात् व्यायाम करने वाले मनुष्य के पास रोग नहीं फटकते; क्योंकि वह उससे इस प्रकार डरते हैं जिस प्रकार सिंह से मृग। एक समय एक पंडित की स्त्री कुंए पर पानी भर रही थी कि एक वैद्य महाशय आगए और उस स्त्री से पानी मांगा, परन्तु स्त्री ने कुछ

परवाह न की इस पर वैद्यजी क्रोध में आ गये और कहने लगे इस का बदला उस समय लूंगा जब तेरा पति बीमार होगा। स्त्री विचारी को बड़ी चिन्ता लग गई, और सारा वृत्तान्त अपने पति से आ सुनाया। पंडित था बड़ा बुद्धिमान उसने उसी क्षण एक श्लोक (जो सुनहरी अक्षरों में लिखकर सदा पास रखना चाहिये) लिख दिया और कहा कि वैद्यजी को दे आओ, ज्योंही वैद्यजी ने उस श्लोक को पढ़ा आकर पंडित जी के पाओं पर गिर पड़ा। इस श्लोक का तात्पर्य यह है:—

"वैद्य जी! जो लोग अपने वीर्य्य को व्यर्थ नहीं गंवाते और जो सदा व्यायाम करते रहते हैं, उन को रोग और आप जैसे वैद्य नहीं डरा सकते"।

अतः पाठकगण! इस बात को भली प्रकार हृदयस्थ करें कि जो लोग व्यायाम नहीं करते वह कभी व्याधियों से बचे नहीं रह सकते। दीर्घायुष्य का सब से जरूरी परन्तु सब से सहज भेद यह है, कि हम नित्यप्रति व्यायाम किया करें, परन्तु हां—

किस प्रकार व्यायाम सर्व रोगों का इलाज है

डाक्टर कोहनी साहिब जरमनी के एक प्रसिद्ध डाक्टर हैं उन्होंने एक नवीन पुस्तक चिकित्सा विद्या पर लिखी है, जो बीसियों बार छप चुकी है, सब डाक्टरों ने उस को स्वीकार किया है।

डाक्टर साहिब का कथन है, कि संसार में केवल एक रोग है अतः इस की चिकित्सा भी एक ही प्रकार की होनी चाहिये।

डाक्टर जी कहते हैं कि जितने रोग हैं वह सब एक ही रोग के विविध नाम हैं, जोकि रूपों और विविध रूपों में प्रगट होते हैं अतः उन रूपों के कारण ही उन के भिन्न २ नाम नियत किये गए हैं वास्तव में वह एक है, उस का कारण एक है, और उस की चिकित्सा भी एक है, जैसा कि वह लिखते हैं।

"अब हमको विचारना चाहिये कि शरीर में किस प्रकार के कर्म्म

से गड़ बड़ उत्पन्न होती है जो भोजन रुचि के विरुद्ध शरीर में पहुंचा उस को प्रकृति निकृष्ट जान बाहर निकालने का यत्न करती है, चाहे पुरीष के द्वारा, चाहे वमन द्वारा, अथवा किसी अन्य प्रकार से। सारांश यह कि यदि यह अरुचि से खाया हुआ भोजन बल पूर्वक नहीं रोका जाता तो नियत समय से पहले जरूर निकल जाता है, और साथ ही दूसरे आहार को भी हजम होने से पहले ही ले जाता है। नहीं तो इस प्रकार प्रकृति विरुद्ध और अपूर्णतया बने हुए भोजन के अंश अन्तड़ियों में पहुंचते हैं, और इस दशा में पाचन पूरी तरह नहीं हो सकता, ऐसे अंश प्रायः स्वभाविक ही स्वमेव निकल जाते हैं, और यदि कोई अंश रुधिर के साथ मिल भी जाय तो तत्काल जुदा हो जाता है।

"यहां तक तो कोई हानि नहीं होती, परन्तु मन्द भाग्य से प्राकृतिक नियमों का विरोध सर्वदा होता रहता है, और पुनः २ किन्तु नित्य प्रति किया जाता है। शरीर अपना कार्य्य करने में असमर्थ हो जाता है। दूषित पदार्थ पहले २ आमाशय के रस्तों के निकट इकट्ठे होते हैं दिनों दिन इस दूषित पदार्थ की मात्रा बढती जाती है। अब यदि यह पदार्थ बाहर न निकला तो नीचे ऊपर फैलता है, और शनैः २ शरीर के सब अङ्गों में प्रवेश करने लगता है, बड़ी नाली से यह सिर और अन्य अङ्गों की ओर जाता है, यहां तक कि शरीर की सीमा तक ही जाकर रुकता है फिर शरीर इस को सतह पर लाने का यत्न करता है, परन्तु उसे कुछ काल तक कृत् कार्य्यता नहीं होती, जब यह दशा हो जाती है, तो शरीर से पसीना इत्यादिक निकलना आरम्भ हो जाता है, और यह पहले शरीर की सीमा पर प्रगट होता है यथा, पाओं से पसीना निकलना और इस से शरीर को सुख मिलता है। यद्यपि इस के विषय में लोगों का भिन्न २ मत है। पसीना निकलना भी मानों रोग विशेष का चिन्ह है, परन्तु इसे कृत्रिम उपायों से रोकने से भी शरीर में गड़ बड़ी

और अधिक हो जाती है, उभारने वाले कारण (Exciting cause) यथा सरदी का लगना, कोई कठिन क्रिया वा वाह्यक चोट अथवा किसी प्रकार के और कारण इस मल को शरीर की सीमा से फिर उसी रस्ते वापस ले जाते हैं, जिस से वह आया था। जोड़ों पर पहुंच कर वह मल प्रायः रुक जाता है, और इस तरह शरीर में शोथ पैदा हो जाती है, और यह जोडों के निकट ही हुआ करती है, जैसा कि हम गंठिया की दशा में देखते हैं। वह सारे अङ्ग जिन में दूषित मल रुक जाता है अपने स्वाभाविक कार्य्य को भली प्रकार निवाह नहीं सकते, रुधिर का चलना बन्द हो जाता है, जिस का परिणाम यह होता है, कि शरीर का पोषण ठीक नहीं हो सकता। जिन अंगों पर अधिक दबाव पड़ता हैं, वह सरद (ठण्डे) हो जाते हैं, और फिर उन को गरम करना एक कठिन काम हो जाता है, और यह सरदी पहले हाथ पाओं पर और फिर सारे शरीर पर फैल जाती है, परन्तु इस के साथ २ दूषित मल शरीर की वाह्यक वनावट में भी परिवर्तन पैदा कर देता है, और यह एक ऐसी साधारण बात है, कि बहुत से मनुष्य इस परिवर्तन को अनुभव नहीं कर सकते, परन्तु इन की बाहरी तबदीलियों से पता लग सकता है कि शरीर में मल (मवाद) जमा है॥

"इस उपरोक्त विषय ही से ग्रंथ कर्ता ने मुख क्रांति को देखकर ही सारे रोगों के जान लेने की योग्यता प्राप्त करली है क्योंकि मुखमण्डल तथा ग्रीवा में रोगों के होने से छोटे २ परिवर्तन (यद्यपि उनको पहिचानने में बड़े सोच विचार की आवश्यकता पड़ती है) प्रतीत हो सकते हैं॥

"यहां स्वास्थ्य की परीक्षा पर आपका ध्यान आकर्षण किया जाता है, जब इस पूर्वोक्त परीक्षा से यह सिद्ध होजाय कि स्वास्थ्य अपनी ठीक दशा पर है, तो जान लेना चाहिए, कि भोजन ले जाने वाली नाली तथा कुल शरीर में कोई गंदा पदार्थ नहीं है। क्यों

कि सारे शरीर में संचार होने से पूर्व भोजन नाली में ही यह गंदा मादा प्रवेश करता है। यदि उस पूर्वोक्त परीक्षा से यह पता लगे कि स्वास्थ्य ठीक नहीं तो पहला काम यह होना चाहिए कि हम पता लगायें कि शरीर में कितना दूषित मादा एकत्र हुआ है॥

"बहुधा शरीर पर इतने बड़े २ शोथ हो जाते हैं, जो प्रत्येक मनुष्य को नजर आ सकते हैं, जैसे फोड़े, फुंसियां, यदि हम आन्तरिक शरीर को शुद्ध और साफ कर सकें, तो यह फोड़े फुंसियां स्वयंमेव नष्ट हो जाते हैं, यदि कोई कृत्रिम उपाय शल्य इत्यादिक बरता जाय तो इससे शरीर को हानि पहुंचती हैं, क्योंकि जो मादा (पदार्थ) अन्दर इकट्ठा होगया था, वह शरीर के सब अङ्गों में फैलता है और जो शरीर मुवाद से भरपूर है वह निश्चय रूग्ण है, और जितना अधिक बीमार है उतना ही अधिक मुआद उस में मौजूद हैं गंदा मवाद आवश्यक है कि और मुवाद पैदा करे। और यह बाह्यक कारणों पर निर्भर है कि वह कब बढ़ता है ऋतु परिवर्तन से वा भोजन से, अथवा किसी और कारण से मुवाद इकट्ठा होने लगता है। यदि शरीर में अथवा उसके किसी अंग में दूषित मादा अधिक हो तो वह सारे शरीर में वा उसके किसी बहुत बड़े भाग में फैल जाता है। यह ऊष्मा पैदा करता है, जो सारे शरीर पर फैल जाती है, यह वही हरारत होती है जिसे साधारणतयः ज्वर कहा जाता है मुवाद के इकट्ठा होते समय शरीर वाह्यक मादा को बाहर निकालने का यत्न करने में अपनी सारी शक्ति लगाता है खराब मादा फैंकने के लिए शरीर के यत्न का नाम ज्वर है अतः हरएक कठिन ज्वर स्वास्थ्य की पुनः प्राप्ति के लिए एक प्रयत्न है, जो मादे के इकट्ठे होने से पैदा होती है, सारे (acute) रोगों का यही कारण है, इससे सिद्ध होता है कि ज्वर स्वयंमेव हट जाना चाहिये जब मादा बाहर होजावे, और यही स्वाभाविक उपाय हैं। यदि यह कृत्रिम उपाओं से दबाया जाय तो गंदा मादा शरीर में बना रहता है, और शरीर को दुःसाध्य रोगों का शिकार बनाता है॥

"प्रिय पाठकगण ! क्या आपने कभी इस बात का विचार किया है, आपका एक मित्र तो यह कहता है, कि मैं अपने पिछले ज्वर से विमुक्त होकर पहले से कहीं अधिक स्वस्थ्य हो गया हूं, और दूसरा कहता है कि मुझे पिछली बीमारी के पीछे कोई न कोई व्याधि लगी ही रहती है। अब आपको इन दोनों परस्पर विरोधी दशाओं के समझने में कोई कठिनता न रहेगी। पहली दशा में तो ज्वर मुवाद को बाहर निकालने में कृतकार्य्य हुआ है, और दूसरी दशा में वह अपने इस काम में सफलता प्राप्त नहीं कर सका।

"उष्णता के वाह्यक चिन्हों के कारण इसके भिन्न २ नाम पड़ गये हैं। और इसमें वह सब रोग भी सम्मिलित हैं जो विशेष कर बालकों को होते हैं जैसे शीतला, खसरा, और मोति झरा आदि। विषूचिका मरोड़ और सन्निपातक ज्वर भी इसी प्रकार के रोग हैं॥

"जैसा कि हमने पहले वर्णन किया इन सबका कारण एक ही होता है। और इनका भेद केवल अधिकतर वाह्य दशाओं पर तथा इस मादा के जो नालियों में भर जाता है न्यूनाधिक होने पर निर्भर होता है। प्रायः बलवान मनुष्यों की दशा में यह होता है कि शरीर के केवल थोड़े से भाग से मादा को निकालने पर वह ज्वर से बचे रहते हैं, और अपने स्वास्थ्य के अच्छा होने पर बड़ा गर्व किया करते हैं क्योंकि उनको दूषित मादा के दबाओं से पहिले पहिल कोई तकलीफ नहीं होती। अंत में उनकी हालत भी उन रोगियों की सी होजाती है, जिनका ज्वर औषधियों द्वारा दबाया जाता है। होते होते दुःखदायी दशा होजाता है, जैसे शिरः शूल, खांसी, दन्त पीड़ा, मानो सारा जीवन दूभर प्रतीत होने लग जाता है। और यह कष्ट दिनों दिन असह्य होता जाता है। शरीर के कई अंग निर्बल हो जाते हैं, बाल या तो श्वेत हो जाते हैं, या गिर जाते हैं। दान्त खराब हो जाते हैं नेत्र तथा कान अपना२ कर्म्म करने को अस्मर्थ होजाते हैं, अथवा सर्वथा निकम्मे हो जाते हैं, शरीर के वह जोड़ जहां मादा अधिक इकट्ठा

होता है, ठण्डे होजाते हैं और पीड़ा होने लग जाती है। पाचन शक्ति बिगड़ जाती है, कभी कोष्ठवद्धता कभी अतिसार, मुवाद के इकट्ठा होते रहने के दिनों में अन्तड़ियों पर उष्णता फैल जाती है, और आमाशय की झिल्ली को शोषन करके कब्ज पैदा कर देती है।

"इनके अनन्तर जो और रोग होते हैं उन सबके नाम लिखना विस्तार से खाली नहीं और न ही कुछ उसका लाभ है इसलिये यहां केवल हम फेफड़ों की प्रसिद्ध और असाध्य उपाधियों के नाम तथा उनके कारणों का वर्णन करते हैं।

"फेफड़े दूसरे अंगों की भांति उसी समय रोगी होते हैं जब इनपर इकट्ठे हुए २ मादा का दबाव पड़ता है, और उनका बिनाश उस समय आरम्भ होता है, जब फिर वापिस जाता है। यह मादा आमाशय से आरम्भ होकर फेफड़ों की ओर फैलता है, और फेफड़े के अन्तिम भाग अर्थात् कन्धे के नीचे पहुंच कर ठहर जाता है, यहां से आगे नहीं जासकता, इसलिए फेफड़ों के सिरों पर इकट्ठा होकर उनके बिनाश का कारण होता है, इसी का नाम तपेदिक (क्षय) है॥

अब जबकि आपको ज्ञात हो चुका, कि सर्व रोग एक गंदे पदार्थ के कारण ही उत्पन्न होते हैं, तो यह जान लेना कठिन नहीं है, कि व्यायाम इन सब का एक मात्र उपाय है। व्यायाम के द्वारा रोमकूप खुलते हैं, रक्त का संचालन जलदी २ होता है, और किसी भी प्रकार का मादा चाहे वह कहीं हो पसीने के राह निकल जाता है।

मुफरह उलकलूब यूनानी की एक प्रमाणिक पुस्तक में लिखा है:—
"जो वस्तु खाई जाती है; वह सारी की सारी शरीर का अंश नहीं बन जाती किन्तु उसमें से कुछ २ अंश बच रहता है, और यह स्पष्ट ही है कि यदि यह शेष जो प्रत्येक विपाक से बचता है यदि न निकाला जावे और न पचे और वैसा ही बना रहे तो कुछ काल के पीछे बिकार

उत्पन्न करेगा, दुर्गन्धित होगा तथा अन्तरीय रोग उत्पन्न करेगा, यदि मात्रा में अधिक होगा, तो दोषाधिक्य के रोग पैदा करेगा और यदि साथही गाढ़ा होगा, तो प्रकृति में बिगाड़ डाल देगा। यदि किसी विशेष अंग पर पड़ेगा तो शोथ उत्पन्न करेगा और ज्वर। इसी मादा का अंश जीवन शक्ति को क्षीण करेगा। अतः सावधान रहना चाहिये, कि यह मादा इकट्ठा ही न हो, और यह सावधानी व्यायाम है। इसलिये यद्यपि प्रकृति का यह स्वभाव है कि सदैव शेषमल को दूर करने में लगी रहे, परन्तु गति बिना ऐसा नहीं कर सकती।

(परन्तु प्रश्न किया जा सकता है, कि वमन तथा विरेचन आदिसे भी थोड़े २ काल के अनन्तर शोधन हो सकता है, जिसका उत्तर योग्य ग्रन्थकर्ता इस प्रकार देता है॥)

परन्तु वमन विरेचन से शेष मादा को निकालना और यह भी थोड़े २ समय पश्चात् शक्तियों को निर्बल करना है इस लिए वह औषधियें जो इस गंदे मुआद को अन्दर से निकालें वा शोषण करें बिना विष की मिलावट के नहीं होतीं। इसप्रकार शोधन से शुद्ध धातु भी अवश्य निकल जाता है और यह भी हो सकता है कि ऐसा दोष बाहिर निकले जिसको निकलना नहीं चाहिये।

'बुकरात का कथन है:—'और यह भी सम्भव है कि औषधि देने में कोई भूल होजाय, और उस से रोग अधिक होजावे जैसा कि अफलातून एक स्थान में लिखता है "रेचक औषधी का पिलाना अन्धेरे में तीर चलाने की न्याई है जो कभी ठीक बैठता है, और कभी खाली जाता है'।

प्रकृति की वास्तविक दशा और औषधिओं का प्रभाव बहुत अन्वेषण के पश्चात् निर्धारित किया गया है और यह निश्चय है कि कथित शेष मल को जमा होने से रोकने के लिये :—

व्यायाम से उत्तम कोई दूसरी वस्तु नहीं है।

इस लिये कि बिना कष्ट यह मल को पचा देता है और प्रकृति का सहायक है॥

बूअली सेनाका कथन है, कि जो मनुष्य नियमानुकूल व्यायाम कर सकता है, वह समस्त औषधियों से पृथक है और व्यायाम न करने वाला प्रायः क्षय रोग में ग्रस्त हो जाता है॥

करशी का कथन है—कि व्यायाम का परित्याग कर देने से शक्तियां क्षीण हो जाती हैं। और व्यायाम से लाभ बहुत हैं, केवल थोड़े ही यहां वर्णन किये गये हैं। यह आमाशय के रोग को दूर करता है और जठराग्नि को प्रज्वलित करता है और संधियों (जोड़ों) को पुष्ट करता है, मल को पचा देता है और रोमकूपों को खोल देता है"।

देखिये सुश्रुत में संक्षिप रीति से इस प्रकार व्यायाम के लाभों को वर्णन किया गया है मानो सागर को गागर (घट) में भर दिया गया है। उन श्लोकों को अर्थ सहित नीचे उद्धृत करता हूं।

शरीरोपचयः कांतिर्गात्राणां सुविभक्तता।
दीप्ताग्नित्वमनालस्यं स्थिरत्वं लाघवं मृजा॥
श्रमक्लमपिपासोष्णशीतादीनां सहिष्णुता।
आरोग्यं चापि परमं व्यायामादुपजायते॥
न चास्ति सदृशं तेन किंचित्स्थौल्यापकर्षणम्।
न च व्यायामिनं मर्त्यः मर्दयंत्यरयोभयात्॥
न चैनं सहसाक्रम्य जरा समधिरोहति।
स्थिरीभवति मांसं च व्यायामाभिरतस्यच॥

वयोरूप गुणैर्हीनमपि कुर्यात्सुदर्शनम् ।
व्यायामं कुर्वतो नित्यं विरुद्धमपि भोजनम् ॥
विदग्धमविदग्धं वा निर्दोषं परिपच्यते ।
व्यायामोहि सदा पथ्यो बलिनां स्निग्ध भोजिनाम् ।
सच शीते वसंते च तेषां पथ्यतमः स्मृतः ॥

भावार्थ

(१) व्यायाम से शरीर बढ़ता है, सौन्दर्य्यता अधिक होती है, अंग सुडौल बनते हैं, अधिक मोटे को पतला, और अधिक पतले को मोटा बनाने का यदि कोई उपाय है, तो केवल यही व्यायाम है। शरीर को सुडौल बनाना, व्यायाम का प्रथम कार्य्य है, सौन्दर्य्य नीरोग्यता तथा सुडौलपन का दूसरा नाम है। व्यायाम से सौन्दर्य्य दिनों दिन बढ़ता है, जिनके मुख मलीन रहते थे केवल छः मास के लगातार व्यायाम से उनके मुखमण्डल चमकते हुए हमने अपनी आंखों देखे हैं। लावण्यता व्यायाम करने वाले के अतिरिक्त और किसी के चेहरे पर नहीं आसकती। व्यायाम करने से जठराग्नि तेज़ होती है, और जैसा कि मैं पहिले लिख चुका हूं नीरोग्यता बहुधा आमाशय तथा जठराग्नि के ठीक होने पर निर्भर है। यदि कोई भी रोग हो आप उसमें अवश्य आमाशय में कुछ न कुछ ख़राबी देखेंगे। आमाशय की शक्ति को ठीक रखने के लिये जैसा कि और बहुत से छोटे २ नियमों का होना आवश्यक है, जिनका मैं वर्णन कर चुका हूं, वैसा व्यायाम का होना भी परमावश्यक है।

मन्दाग्नि के लिये मूल्यरहित परन्तु बहुमूल्य नुसख़ा व्यायाम है। वरज़िश करने वाले मन्दाग्नि की शिकायत करते बहुत ही कम देखे होंगे, व्यायाम आलस्य का परम शत्रु है अर्थात् व्यायाम और आलस्य एक समय एकही स्थान में इकट्ठे नहीं रह सकते। व्यायाम करने

वाला हरएक काम को प्रसन्नता पूर्वक बड़ी जल्दी कर सकता है। यही लोग प्रायः जलते हुए मकानों तथा डूबते हुए मनुष्यों को बचाते देखे गए हैं। कसरत करने से शरीर पुष्ट होता है और भारी से भारी कार्य्य करने के योग्य बन जाता है। आश्चर्य्य तो यह है कि कसरती का शरीर तो पुष्ट और त्वचा मोटी होजाती है परन्तु वस्तुतः हलका फुलका होता है। व्यायाम करने से सारे दोष समान रहते हैं। रोग किसी न दोष के न्यूनाधिक होने से हो जाता है। व्यायाम बढे हुये कुपित दोष को घटाने तथा घटे हुए को बढ़ाने का सर्वोत्तम उपाय है। समग्र रोग वात, पित्त, कफ के घटने बढ़ने से उत्पन्न होते हैं। अतः यह कहना कि "व्यायाम नीरोग्यता की नींव है तथा सर्व रोग विनाशक है अनुचित नहीं है, और श्रीयुत सैगडो का यह कथन कि "सारे रोगों की चिकित्सा केवल व्यायाम से की जा सकती है" कदाचित अशुद्ध नहीं प्रतीत होता। मानो इस एक श्लोक में ऋषि निम्न लिखित गुण वर्णन करते हैं। (१) व्यायाम से शरीर बढ़ता है (२) सौन्दर्य्य में बृद्धि होती है (३) शरीर सुडौल होता है (४) जठराग्नि वढ़ती है। (५) आलस्य का नाश होता है (६) शरीर पुष्ट तथा हलका फुलका बनता है और (७) कुपित दोषों की शुद्धी होती है।

व्याख्या श्लोक २—इस श्लोक में धन्वन्तरी जी व्यायाम के निम्न लिखित गुण बतलाते हैं।

व्यायाम के करते रहने से (१) परिश्रम करने का स्वभाव हो जाता है (२) थकावट कभी पास नहीं आती (३) शीतोष्ण इत्यादि व्याधि सहन करने की सामर्थ्य हो जाती है (४) और रोग कभी निकट नहीं फटकता।

सारी व्याधियों का एक मात्र परन्तु सर्वोत्तम उपाय व्यायाम है। किसी ने क्या सच कहा है कि सरदी के दिनों में एक व्यायाम करने वाले और एक दूसरे आदमी की हालत को देखो तो

स्पष्ट विदित हो जावेगा कि व्यायाम करना कितना आवश्यक है। वरज़िश करने वाला जहां प्रसन्नता पूर्वक अपना काम काज कर रहा है वहां वरज़िश न करने वाला सर्दी से सुकड़ रहा है। आश्चर्य्य तो यह है कि व्यायाम करने से केवल सरदी के सहन करने की शक्ति नहीं आती परन्तु गरमी झेलने की सामर्थ्य भी हो जाती है। रोगों का सामना केवल कसरती ही कर सकता है। प्रथम तो उसके पास आते ही डरते हैं और ईश्वर न करे यदि आ भी जावें तो कसरती उनका ऐसा सामना करता है कि इनको अपना सा मुंह लेकर पीछे हटना पड़ता है। मेरे एक मित्र जीर्णज्वर से बीमार हो गए, डाक्टर जवाब दे बैठे, ऐसे कड़े समय में जब उन्हें वरज़िश के बिना कोई अपना सहायक प्रतीत न हुआ तो आपने नियमानुकूल व्यायाम करना आरम्भ कर दिया। आज ईश्वर की दया से नीरोग भले चंगे हृष्ट पुष्ट देखने में आते हैं।

विशेष गुण व्यायाम करने में यह है कि व्यायाम करने वाला कभी थकता नहीं जो कि हमारे सांसारिक कल्याण के लिये परम वश्यक है। पस यदि तुम चाहते हो कि सरदी गरमी तुम्हे न सता सके तुम पर वबाई बीमारियां आक्रमण न कर सकें, तुमको काम करने से कभी थकावट न हो, तुम सदा स्वास्थ्यपूर्वक रहो और तुम्हे कोई व्याधि भी न सता सके, तुम्हे परिश्रम करने की सामर्थ्य प्राप्त हो

तो व्यायाम किया करो

जो दीर्घायुष्य का सबसे आवश्यक और सबसे सुगम भेद है।

व्याख्या श्लोक ३—शरीर के अधिक मोटापन को दूर करने के लिये व्यायाम से बढ़कर और कोई औषधि ही नहीं है। कसरती आदमी से इसके शत्रु सदा डरते रहते हैं और उसे दुःख दे नहीं सकते। कहते हैं कि एक राजपुत्र जो व्यायाम नहीं किया करता

था दिनों दिन उसका शरीर मोटा आलसी और निकम्मा होता चला जाता था। हकीम बहुतेरा यत्न करते परन्तु कोई भी उसे अच्छा न कर सका। एक हकीम जी आकर कहने लगे की मैं जादू करूंगा और १५ दिन के अन्दर ही अन्दर आप तन्दुरुस्त हो जावेंगे। राजपुत्र ने स्वीकार कर लिया। हकीम जी ने एक कोमल रेशमी कपड़े में दो सेर लोहा बन्द करके उसे अच्छी तरह सजा कर राजपुत्र को दिया और कहा कि अमुक बाग़ के चारों ओर रोज एक बार चक्कर लगाया कीजिये। राज पुत्र ने उसको जादू समझ कर वैसा ही किया और यह देखकर उसे बड़ा आश्चर्य्य हुआ कि १५ दिन के बाद उसकी और ही दशा होगई, तब तो हकीम जी ने सब भेद बता दिया कि यह व्यायाम ही है जो आलसी मनुष्य को उद्यमी, और भद्दे से सुडौल सुन्दर, और बीमार से तन्दुरुस्त बना देता है। अतः इस व्यायाम को कभी भी नहीं छोड़ना चाहिये। क्योंकि बेकन का कथन है, कि "आरोग्यता केवल व्यायाम पर निर्भर है"।

व्याख्या श्लोक ४—कसरत करने वाले मनुष्य को बुढ़ापा जल्दी नहीं आसकता। कसरती का शरीर, मांस तथा चमड़ा पुष्ट होता है। जो लोग बुढ़ापे की तकलीफों से बचना चाहते हैं उनके लिये व्यायाम से बढ़कर कोई औषधि नहीं। जिन लोगों ने व्यायाम को अपना सहचर बनाया है वह बुढ़ापे में तन्दुरुस्त, मज़बूत, और कांतिवान दृष्टि आते हैं, जहां कि दूसरे जीते हुए मृतप्राय प्रतीत होते हैं उनके लिये बुढ़ापे का एक २ क्षण दुखदायी होता है। यदि बुढ़ापे की तकलीफ से बचना चाहते हो मानो बुढ़ापा आया ही नहीं तो व्यायाम किया करो। वरज़िश कीमिया से कम नहीं है। व्यायाम को न करने वाले पहिले ही बूढ़े होकर नाना प्रकार के दुःखों में पड़ते हैं।

व्याख्या श्लोक ५—जो मनुष्य सौन्दर्य्यरहित तथा शूरत्व

(बहादुरी) और यौवन हीन हो उसको व्यायाम सुन्दर व युवक बना देता है।

व्याख्या श्लोक ६—व्यायामी पुरुष को गरिष्ट जला हुआ तथा कच्चा इत्यादिक चाहे कैसा ही खराब भोजन क्यों न हो हज़म हो जाता है और कुछ हानि नहीं पहुंचाता।

व्यायामी मनुष्य को आमाशय की शिकायत करते कभी नहीं सुनेंगे। जैसाकि मैं पूर्व सिद्ध कर चुका हूं आमाशय का तन्दुरुस्त रहना तन्दुरुस्ती और दीर्घायुष्य का भेद है और व्यायाम आमाशय को तन्दुरुस्त रखने का उपाय है। पस व्यायाम सदैव करना चाहिये। जिन लोगों को दायमी कब्ज़ की शिकायत रहती है, जिनको मदाग्नि का रोग है, जिन्हें बदहज़मी के दस्त आते हैं उन सर्व महाशयों को स्मरण रखना चाहिये कि उनके लिए सारी औषधियों से बढ़ कर एक मात्र व्यायाम ही औषधि है।

गरिष्ट भोजन खाने वालों को अवश्यमेव व्यायाम करना चाहिये। दफ़तरों के क्लर्कों, सदा लेटे रहने के स्वभाव वाले अमीरों, रात दिन बैठे रहने वाले दुकानदारों और आराम तलब बाबुओं को सदा व्यायाम का ध्यान रखना चाहिये। जो स्त्रियां घर का काम काज ही नहीं करतीं उनको याद रखना चाहिए कि वह सदा बीमार रहेंगी, प्रसव काल में कठिन २ यन्त्रणा उठाएंगी और संभव है कि मृत्यु को भी प्राप्त हो जावें, इसलिये स्त्रियों को भी थोड़ी बहुत कसरत करते रहना चाहिये। स्त्रियों के लिए चक्की पीसना, चर्खा कातना, घर का काम काज स्वयमेव करना, बेलन बेलना, अच्छे व्यायाम हैं इनके अतिरिक्त यदि कोई और प्रबन्ध कर लें तो भी अच्छा है परन्तु व्यायाम अवश्य करें। जिस समय स्त्रियां घरों में व्यायाम करना आरम्भ करेंगी, गृहस्थ के सर्व क्लेश मिट जायेंगे। मनुष्यों को अपना २ आवश्यक कर्तव्य समझना चाहिये कि वह स्त्रियों को

व्यायाम करावें और अपने घरों को सुख धाम बनावें। ध्यान रखें कि उनकी सदा रोगिनी स्त्री उनको रात दिन तंग करेगी। स्त्रियों को यह बात बार २ बोध करा देनी चाहिए कि व्यायाम के बिना वह कभी तन्दुरुस्त रह नहीं सकती। देखो अंगरेज़ों की स्त्रियां व्यायाम करती हैं और कैसी तन्दुरुस्त रहती हैं, ग्रामीण स्त्रियां तथा छोटी जाति की स्त्रियां कि जिनको व्यायाम का अवसर मिल जाता है घृत दुग्ध तथा मलाई न खाने पर भी दूसरी स्त्रियों से हज़ार गुणा तन्दुरुस्त होती हैं। सैर और वरज़िश का न करना ही उनके सदा बीमार रहने का प्रधान कारण है। आओ सब मिल कर यत्न करें कि स्त्रियां भी सैर और व्यायाम से वञ्चित न रह सकें और हमारे घर सच्चे सुखधाम बन सकें।

इन छः श्लोकों में मेरी सम्मति में पूर्णतया व्यायाम के गुण वर्णन कर दिए गए हैं, इस लिए यह आवश्यक नहीं कि और ग्रन्थों से भी संग्रह करके व्यायाम के गुण और अधिकतर बताये जांय। बुद्धिमान् को इतना मात्र ही बहुत है। अब व्यायाम सम्बन्धी कुछ आवश्यक बातों का वर्णन किया जाता है॥

अति कहीं भी ठीक नहीं सर्वत्र वर्जित है। व्यायाम जिस के इतने गुण वर्णन किये, यदि अति किया जाय तो हानि कारक होता है। बहुत अधिक व्यायाम करने से पिपासाधिक्य, मन्दाग्नि, वमन, रक्त पित्त, थकावट, खुश्की, दुर्बलापन, ज्वर, श्वास, दाह, मूत्रकृच्छ्र, अंगभंग इत्यादिक रोगों की उत्पत्ति होती है। जिस प्रकार खाने के लिये कोई सीमा नियत नहीं की जा सकती इसी प्रकार व्यायाम के विषय में भी कोई सीमा नियत करनी अत्यन्त कठिन है। सब इसे स्वास्थ्य रक्षक तथा शक्ति और बल बढ़ाने वाला यंत्र कहते हैं परन्तु वहां तक जहां तक विधि पूर्वक की जावे। परन्तु इस अति से बचने के लिये सीमान्त की कोई मात्रा नियत नहीं है, एक मनुष्य दूसरे की अपेक्षा अधिक बल से, अधिक

देर तक विना कष्ट के व्यायाम कर सकता है। धन्वन्तरी जी महाराज लिखते हैं कि 'आधे बल से व्यायाम करना चाहिये'। यदि १०० दण्ड निकालने की सामर्थ्य हो तो ५० निकाले। वह आज्ञा देते हैं कि जब व्यायाम करते २ मुख से श्वास जलदी २ निकलने लगे अर्थात् दम चढ़ जाय उस समय व्यायाम को छोड़ देना चाहिये क्योंकि वह समय है जब कि आधी शक्ति का व्यायाम हो चुकता है॥

कइयों का यह भी मत है कि जब व्यायाम करते २ छाती पर पसीना आजाय तो समझलो कि व्यायाम पूर्ण हो चुका और इस से अधिक व्यायाम न करो, परन्तु यह नियम केवल ग्रीष्म ऋतु के लिए प्रतीत होता है क्योंकि सरदियों में थकावट होजाने के पश्चात् भी पसीना छाती पर नहीं आता है। व्यायाम की सीमान्त जाञ्चने की एक और भी विधि है जिसे मैं आप ही वर्तता हूं और औरों को भी बताता हूं। व्यायाम करते समय मुख को बंद रखना चाहिये और श्वास नाक द्वारा लेना चाहिए, व्यायाम करते २ जब श्वास चढ़ जावे और मुख खोलने के लिये मजबूर होना पड़े समझ लेना चाहिए कि व्यायाम काफी हो चुका और अब बंद कर देना चाहिए। नाक रोग के कारण अथवा कफ की अधिक्यता से यदि नाक बंद हो और श्वास अच्छी तरह न लिया जा सकता हो तो यह नियम ठीक नहीं उतरता है, स्वास्थ्य की दशा में यह सर्वथा ठीक है। कई यह भी कहते हैं कि जिस प्रकार भोजन करने का नियम है कि अभी दो चार ग्रास की भूक रहे तो खाना छोड़ देना चाहिये इसी प्रकार व्यायाम का भी नियम है कि जब वरजिश करते २ थकने पर आओ तो छोड़ दो।

मिस्टर सेण्डो विलायत का प्रसिद्ध पहलवान जिसका डंका संसार में बज रहा है लिखता है "कि व्यायाम से यदि बल प्राप्त करना चाहते हो तो व्यायाम थोड़ी बलानुसार करो परन्तु नियमानुकूल करो। यह नहीं चाहिये कि एक दिन तो १०० डण्ड निकाल लिये

और अगले दिन एक भी नहीं। शेख़ बूअलीसीना का कथन है:-
"कि यदि व्यायाम समता पूर्वक यथेच्छा और यथोचित समय पर किया जाय तो सर्वोपायों से लाभदायक हो सकता है; परन्तु जिस व्यायाम को समता पूर्वक न किया जाय वह दुर्बलता तथा शक्ति-हीनता का कारण होती है (२) व्यायाम से व्यायाम का वास्तविक लाभ उठाने के लिये यह उचित है कि व्यायाम दिल लगा कर किया जावे। मिस्टर सैगडो लिखता है "कि यदि तुमने मन की शक्ति बढ़ाली है तो बैठे २ सर्वदा व्यायाम कर सकते हो। सड़क कूटने वाले सारा दिन मानों व्यायाम ही करते रहते हैं परन्तु वह एक दूसरे की अपेक्षा ऐसे पुष्ट नहीं होते जैसा कि होना चाहिये, कारण यह कि उनका सड़क का कूटना इस अभिप्राय से नहीं होता कि वह बल और स्वास्थ्य प्राप्त कर रहे हैं किन्तु वह उदर पूर्त्ति के लिये यत्न कर रहे हैं। इस पर भी वह वरजिश न करने वालों से तन्दुरुस्त और ताक़तवर होते हैं क्योंकि वरजिश अपना गुण तो अवश्य करती है। यदि इसके साथ मन की शक्ति भी होती तो बस फिर क्या था। सैगडो कहता है, "कि एक मनुष्य जो दिल के साथ वरजिश करता है उसकी थोड़ी बहुत वरज़िश भी उसको अधिक तन्दुरुस्त और मज़बूत बनाती है उस व्यक्ति की अपेक्षा जो वरज़िश तो बहुत करता है परन्तु दिल से नहीं करता, जिस अंग को वरज़िश करे दिल भी साथ ही साथ अनुभव करे कि अमुक अङ्ग बल प्राप्त कर रहा है इस समय पट्ठे सुकड़ रहे हैं"॥

व्यायाम का विशेष समय नियत नहीं किया जासकता।

जो एक व्यक्ति के हालात के अनुसार हो वही होसकता है। प्रातःकाल की वायु सेवन अत्यन्त स्वास्थ्य प्रदायक है इसलिए उचित समय अधिकतर प्रातः काल ही है और यह भी सूर्योदय से पहिले २, परन्तु मुफ़र्रहुलकलूब में लिखा है, कि वसन्त ऋतु में मध्यान्ह, ग्रीष्मऋतु में प्रातःकाल अथवा सायंकाल और शरदऋतु में तीसरे प्रहर को उत्तम है॥

भोजनान्तर व्यायाम नहीं करना चाहिये और न ही उस समय जबकि भूक लग रही हो। भूक लगे हुए व्यायाम करना निन्दित है जैसा कि बूअली सीना लिखते हैं कि भूक लगे व्यायाम करने से उस समय व्यायाम करना अच्छा है कि पेट भरा हो।

हकीम बुकरात की सम्मति है कि जब भूक लगी हो कभी भी व्यायाम न करे, व्यायाम के लिये सर्वोत्तम समय वह है जब कि आमाशय भोजन को पचा कर अन्तड़ियों में भेजदे अथवा अभी थोड़ा शेष हो।

व्यायाम-सदा खुले वायु में करना चाहिये। बन्द वायु में व्यायाम करने से उत्तम तथा शुद्ध वायु पूरी मात्रा में अन्दर नहीं जा सकती। हमारा जीवन जैसा कि मैं लिख चुका हूं आक्सीजन (प्राणप्रद) वायु पर निर्भर है। जिस समय हम सांस लेते हैं आक्सीजन वायु हमारे फेफड़ों में जाकर सारे शरीर में दौरा करके आए हुए और इस प्रकार दूषित हुए २ रुधिर के साथ मिलती है, उसमें जो अशुद्ध पदार्थ होते हैं उनको चूस लेती है और रुधिर को फिर वैसा ही शुद्ध करके शरीर में पुनः भ्रमण करने के लिये भेज देती है और स्वयम् बाहर आजाती है। इस अशुद्ध वायु को कारबानिक एसिडगैस कहते हैं, इसे वृक्ष अन्दर खैंचते हैं और इसमें से अशुद्ध पदार्थ जो हमारे शरीर से निकले थे अपने में खैंच कर फिर शुद्ध वायु हमारे लिये निकाल देते हैं। व्यायाम का विशेष उद्देश्य यह होता है कि यह उत्तम जीवन तथा स्वास्थ्य प्रदायिनी वायु पूर्णमात्रा में और पुनः २ हमारे अन्दर जाकर रुधिर को शुद्ध करे और वह शुद्ध रुधिर जल्दी २ हमारे शरीर में दौरा करके जहां कहीं भी अशुद्ध पदार्थ हो, उसे शुद्ध करके हमें भी नीरोग बनावे। पस यदि अशुद्ध अथवा बन्द वायु में जो कि झट पट अशुद्ध होजावेगी, व्यायाम किया जावे तो व्यायाम के

मुख्य उद्देश्य की पूर्ति नहीं हो सकती और इसी लिए इससे वह लाभदायक भी नहीं होसकता ॥

व्यायाम करते समय शरीर पर कोई तङ्ग कपड़ा नहीं होना चाहिए वरन होसके तो लङ्गोट बांध कर और शेष वस्त्र उतार कर व्यायाम करना चाहिए। यदि कोई वस्त्र शरीर पर रहे भी तो वह ढीला होना चाहिए। विशेष कर छाती पर तो कोई दबाव नहीं होना चाहिए ॥

व्यायाम के पश्चात् तत्काल ठण्डे पानी से स्नान करना, शरबत पीना, अथवा ठण्डी वायु में जाना वर्जित है ॥

प्रकृति तत्कालिक को परिवर्तन को पसन्द नहीं करती, अन्धेरे से झट पट उजियारे में जाना वा उजियारे से यकायक अन्धेरे में जाना इसी लिए आंखों को हानिकारक है। व्यायामोपरान्त जब कि शरीर उष्ण हो रहा है, रुधिर की गति प्रबल है, पसीना बह रहा है, उष्णता बढ़ रही है, उस समय तत्काल सरदी में जाना अपने आप को जान बूझ कर कष्ट में डालना है। इससे गंठिया होजाने का भय है। ऐसे दृष्टान्त उपस्थित हैं, कि व्यायाम तथा कठिन परिश्रम के पश्तचात् जब कि शरीर अभी गरम था लोग नहाये और जहां नहाये वहां से लोग उन को उठा कर ले गये। हमें आश्चर्य्य है, कि क्योंकर मिस्टर सैण्डो, विलायत का प्रसिद्ध पहलवान केवल सम्मति ही नहीं देता प्रत्युत बलपूर्वक अनुरोध करता है कि व्यायाम के पश्चात् तत्काल ही नहा लेना चाहिये ॥

सैंडो महाशय लिखते हैं-:(१)"व्यायाम के पश्चात् तत्काल जब कि शरीर गरम हो और श्वास बहुत चढ़ा हुआ हो ठण्ढे पानी से स्नान करो यदि पसीना आरहा हो तो और भी अच्छा है ॥

(२) स्नानालय में प्रवेश करने पर ग्रीवा तथा शिर को भलीप्रकार

भिगो लो और छाती पर २० बेर छींटे लगाओ (३) यदि ग्रीष्म ऋतु हो तो केवल दो मिनट स्नानालय में रहें और यदि शरदऋतु हो तो प्रविष्ट होते ही बाहर निकल आना चाहिये। (४) स्नानालय से बाहर निकल कर शरीर के सूखने की प्रतीक्षा न करो, तौलिए से पोंछने की भी आवश्यकता नहीं, झट पट निकलते ही एक चादर ओढ़लें जो शरीर को खुश्क करदे, यदि शरीर को पोंछना ही हो तो बहुत ही जल्दी पोंछकर वस्त्र पहन लो। तात्पर्य्य यह है कि स्नानके बाद शरीर को वायु से बचाना चाहिये, यदि शरीर भली प्रकार न पोंछा गया तो भी कोई हरज की बात नहीं है" ॥

मिस्टर सैण्डो का कथन है कि जो इस प्रकार व्यायाम के अनन्तर नियमानुकूल स्नान करता है वह दिनों दिन पुष्ट और बलवान होता चला जाता है। निर्बल अवस्था में इस प्रकार नहाना वर्जित है, सम्भव है, कि यह विधि गुणदायक हो। परन्तु जब तक ऐसा स्नानालय न मिले कि जहां वायु प्रवेश का भय न हो और नहाने के लिए भी पूरी सावधानी न कीजाय तो यह उपरोक्त स्नानविधि लाभदायक नहीं सिद्ध हो सकती। मैं उन मनुष्यों को जानता हूं कि जिन्होंने व्यायाम के अनन्तर स्नान आरम्भ किया और गंठिया से बीमार होगए ॥

व्यायाम के उपरान्त इस प्रकार नहाना चाहे हानिकारक न हो, परन्तु ठण्डा पानी तथा शरबत पीना बहुत ही हानिकारक है, अतः इस से पूर्णतया बचना चाहिए ॥

जिस अङ्ग की कसरत की जाय उसकी ओर रुधिर जल्दी २ दौरा करने लगता है और वह पुष्ट होता है, यथा भुजाओं का व्यायाम करने से भुजाएं बालिष्ठ होती हैं, रुधिर ऊपर की ओर दौरा करता है, छाती मज़बूत होती है, दिमाग़ पुष्ट होता तथा नेत्रों को लाभ पहुंचता है। टाङ्गों की कसरत करने से टाङ्गें मज़बूत होती

हैं मदाग्नि दूर होती है, दायमी कब्ज़ हट जाती है; आमाशय पुष्ट होता है, जठराग्नि बढ़ती है ॥

पावों तथा टांगों के व्यायाम ॥

(१) स्पाटे—यह दो प्रकार के होते हैं, एक में केवल उठना बैठना होता है दूसरे में एक स्थान से एक पगकी दूरी पर पूरा उछल कर बैठ जाना तथा फिर वहां से उठ कर उसी प्रकार उछल कर पहले स्थान पर आजाना होता है ॥

२—पावों के अगले भाग के सहारे खड़े होकर और शरीर को तना हुआ रख कर और भुजाओं को ऊंचा करके उछलना ।

३—पावों के अगले भाग पर खड़े होकर और भुजाओं को फैला कर हौले २ बैठना और हौले २ उसी अवस्था में उठना। जितना धीरे २ यह प्रयोग किया जावे उतनी ही कसरत अधिक होती है। दस वार इस प्रकार उठना बैठना कठिन हो जाता है, जब तक वा-ज़िश पूरी न हो ले पाओं के अगले भाग के सहारे ही खड़ा रहे ।

४—पांवों के अगले भाग के सहारे खड़े होकर और शरीर को तना हुआ रख कर और भुजाओं को ऊंचा करके सात क़दम तक उछलते चलना और उछलते हुए उसी स्थान पर आना ।

५—पांवों के अगले भाग पर खड़ा होकर एड़ियों को पृथ्वी के साथ मिलाना और फिर उठाना, और लगातार इसी प्रकार करते जाना ।

६—पावों की उंगलियों के सहारे खड़े होकर अकड़े हुए चलना और वापस आना ।

७—पावों को जोड़ कर खड़ा होना और उछल कर टांगें चौड़ी कर देना, फिर उछल कर उसी प्रकार हो जाना ।

८—पावों को जोड़ कर खड़े होना और उछल कर टांगे चौड़ी करके पृथ्वी पर न रख कर फिर उसी प्रकार हो जाना।

९—पावों के अगले भाग पर बोझ रख कर बैठना और उछलते जाना, जैसे मेंडक उछलता है।

१०—एक टाङ्ग उठाना और दूसरी टाङ्ग से उछलते हुए चलना।

११—सारे शरीर को तना हुआ रख कर और टाङ्गों को किञ्चित मात्र झुका कर फिर दाहनी टाङ्ग को एक कदम पर रखना और फिर टाङ्ग को उस जगह ले जाना और दाहनी टाङ्ग को अपनी पहली जगह पर ले आना। कहते हैं कि महाराजा श्रीरामचन्द्र जी के दूत श्रीअङ्गद जी ने राजा रावण के दरबार में अपनी टाङ्ग पृथ्वी पर टेक कर कहा था कि कोई इस टाङ्ग को उठावे। बहुतों ने उठाने की चेष्टा की परन्तु टाङ्ग हिल न सकी, अङ्गद नित्य यही व्यायाम १०० वार किया करता था।

१२—शरीर को तना हुआ रख कर खड़ा होना, बाईं टाङ्ग को एक कदम की दूरी पर किञ्चित् झुका कर रखना, और उस के साथ ही दाएं हाथ को छाती की सीध में लम्बा करना और फिर पाओं को अपनी असली जगह पर लाना, और साथ ही भुजा को इकट्ठा कर के छाती तक ले आना, और इसी प्रकार करते जाना फिर दाईं टाङ्ग और बाईं भुजा से ऐसा ही करना।

१३—दोनों टाङ्गों को चौड़ा करके भुजाओं के सिर के ऊपर ऊंचा फैला कर फैलाना, फिर उछल कर दोनों टाङ्गों को जोड़ लेना और भुजाओं को ऊपर ही फैला देना, फिर उछल कर टाङ्गों को चौड़ा कर देना और भुजाओं को ऊपर मिला देना इस प्रकार करते जाना।

१४—तने हुए खड़े होकर पहले एक टाङ्ग को फिर दूसरी टाङ्ग को झटका देना।

१५—भुजाओं को इकट्ठा करके छाती तक लाना और शरीर को किञ्चित आगे को झुकाकर हौले २ दौड़ना।

१६—तेज़ दौड़ना

१७—पैदल चलना।

१८—दाएं पावों के बल बैठना और बाएं टाङ्ग आगे को सीधी करना और इसी प्रकार उठना बैठना, फिर बांए पावों के बल बैठना और दांए को आगे को सीधा करना और इसी प्रकार उठना बैठना।

१९—एक टाङ्ग को उठाना दूसरे पावों के अगले भाग पर खड़ा होना और उठना बैठना, इसी प्रकार उलटा कर

२०—पावं मिलाकर शरीर को तनाकर खड़ा होना और बल पूर्वक ऊंचा उछल कर पावों को चूतड़ों से मिलाकर और तत्काल उसी स्थान पर आजाना।

२१—एक नियत स्थान से खड़ा होकर जोर से आगे को छलाग मारना। स्थान को कुछ ऊंचा करके भी इसी प्रकार छलांग मारते हैं उसको पंजाबी में छड़प्पा कहते हैं।

२२—व्यायाम नं० २१ की न्याई जहां तक संभव हो छलाङ्गे मारते चले जाना।

२३—पीछे से बड़े वेग से दौड़ कर आना और नियत स्थान से छलांग मारना या कूदना; इसको पंजाबी में छाल मारना कहते हैं।

२४—सीढ़ियों पर जल्दी २ चढ़ना और उतरना।

नाभी तथा कटि के व्यायाम।

१—दोनों हाथों को कटि की दोनों ओर रक्खो। बदन को तना

हुआ रक्खो, कटि से ऊपरीय भाग को एक ओर जहां तक संभव हो झुकाओ फिर दूसरी ओर, इसी प्रकार न्यून से न्यून सात बार करो।

२—शरीर को तना हुआ रक्खो, दोनों भुजाओं को ऊपर को सीधे करो ताकि शिर दोनों भुजाओं के मध्य में हो। हाथों को मिला लो और शिर भुजाओं के मध्य में ही लेकर नीचे झुककर पाओं के अंगूठों को हाथ की उङ्गलियों से छूओ। इस व्यायाम में ध्यान रखने योग्य यह बात है कि झुकते समय घुटने न मुड़ें।

३—दोनों हाथों को कटि की दोनों ओर रख कर शरीर को तना हुआ रख के कटि से ऊपरी भाग को अर्द्धवृति की न्याई घुमाना।

४—दोनों हाथों को शिर के ऊपर ऊंचा करे और नं० १ की भांति दोनों ओर बारी २ झुके।

५—उपरोक्त विधि से आगे पीछे झुकना। यह प्लीहा रोगी के लिए विशेष गुणकारी है। जो लोग इसप्रकार व्यायाम करते हैं उन को प्लीहा रोग नहीं होता है, और पेट भी नहीं बढ़ता।

६—पृथ्वी पर चित्त लेट जाओ और हाथ पाव दो तीन फीट के अन्तर पर टेक कर सारे शरीर को ज़मीन से उठा लो और खूब अकड़ जाओ।

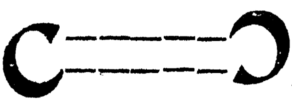
इसी व्यायाम को कई इस प्रकार भी करते हैं कि हाथों को सिर के ऊपर से फैला कर पीछे की ओर झुकते जाते, और भुजाओं को ज़मीन की ओर करते जाते हैं यहां तक कि जमीन से लग जावें फिर इसी प्रकार टेढ़े खड़े होते हैं।

जिन लोगों को इस व्यायाम के करने का अधिक अभ्यास हो जाता है वह हाथ और पावं को साथ २ रखकर भी इसी प्रकार कर सकते हैं और कई प्रकार की खेलें करते हैं॥

नाभी तथा कटि के व्यायाम से उदर साफ रहता है, जठराग्नि बढ़ती है, मंदाग्नि दूर होती है, कब्ज़ की शिकायत जाती रहती है, जिगर पुष्ट रहता है, प्लीहा नहीं बढ़ती, मूत्राशय को भी पुष्टता प्राप्त होती है॥

सैण्डो के व्यायाम।

सैण्डो विलायत का एक प्रसिद्ध पहलवान है। वह डम्बलों से व्यायाम करने की बहुत प्रशंसा करता है। डम्बलों को हमारे यहां मुगदर कहते हैं जिस का रूप यह होता है। यह



डम्बल (मुगदर) आध सेर से लेकर १५, २० सेर तथा इस से भी अधिक के होते हैं। ज्यों २ बलवृद्धि होती जाती है उनका वज़न भी बढ़ाते जाते हैं। सैण्डो ने आज कल एक नए प्रकार के डम्बल तय्यार किए हैं और वह कहता है कि युवकों को इनके बदलने की आवश्यकता नहीं है इनके अन्दर ६ कमानिया होती हैं। पहले दो कमानियों से व्यायाम करते हैं, जब ताक़त बढ़ जाती है तीन कमानियों से व्यायाम किया जाता है और इसी प्रकार ६ कमानियां की जाती हैं। जितनी कमानियां अधिक हों उतना ही अधिक ज़ोर एक डम्बल के दो भागों के मिलाने में लगता है, इनको स्प्रृङ्गग्रिप डम्बल (spring grip Dumbles) कहते हैं। यह कमानियां पृथक् २ भी होसकती है और लग सकती हैं। सैण्डो लिखता है कि वह इस लिये भी जरूरी है, कि व्यायाम दिल से हुआ करता है और बिना दिल लगाए व्यायाम

किसी काम का नहीं

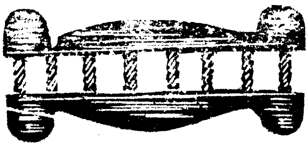
डम्बल को मज़बूत पकड़ने से कमानियां दब जाती हैं यदि चित्त व्यायाम की ओर न हो तो तत्क्षण हाथ ढीला होजाता है। साधारण

जिन लोगों को इसी व्यायाम के करने का अधिक अभ्यास हो जाता है वह हाथ और पावं को साथ २ रखकर भी इसी प्रकार कर सकते हैं और कई प्रकार की खेलें करते हैं ॥

नाभि तथा कटिके व्यायामों से उदर साफ रहता है, जठराग्नि बढ़ती है, अजीर्ण दूर होता है, कब्ज की शिकायत जाती रहती जिगर पुष्ट रहता है, प्लीहा नहीं बढती, मूत्राशय को भी पुष्टता प्राप्त होती है ॥

सैगडो के व्यायाम ।

सैगडो विलायत का एक प्रसिद्ध पहलवान है । वह डम्बलों से व्यायाम करने की बहुत प्रशंसा करता है । डम्बलों को हमारे यहां मुगदर कहते हैं, जिस का रूप यह होता है ।



यह डम्बल (मुगदर) आध सेर से लेकर १५, २० सेर तक तथा इस से भी अधिक के होते हैं । जैसे २ बल वृद्धि होती जाती है उन का वजन भी बढ़ाते जाते हैं । सैगडो ने आज कल एक नए प्रकार के डम्बल तय्यार किए हैं और वह कहता है कि युवकों को इन के बदलने की आवश्यकता नहीं पड़ती । इन के अन्दर ७, या ६ कमानियां होती हैं । पहले दो २ कमानियों से व्यायाम करते हैं । जब शक्ति बढ़ जाती है तीन कमानियों से व्यायाम किया जाता है और इसी प्रकार ६ कमानियों तक व्यायाम किया जाता है । जितनी कमानियां अधिक हो उतना ही अधिक जोर एक डम्बल के दो भागों के मिलाने में लगता है । इन को स्प्रिङ्ग ग्रिप डम्बल (spring grip dumbles) कहते हैं । यह कमानियां पृथक २ भी हो सकती हैं । सैगडो लिखता है कि वह इस लिये भी जरूरी हैं कि व्यायाम दिल से होता है और बिना दिल लगाए व्यायाम ।

किसी काम का नहीं है।

डम्बल को मजबूत पकड़ने से कमानियां दब जाती हैं। यदि ध्यान व्यायाम की ओर न हो तो तत्काल हाथ ढीला हो जाता है। साधारण डम्बल तो स्यात ३ पैसा पौण्ड के दर से मिल जाते हैं, परन्तु इन स्प्रिंग डम्बलों का मूल्य ६) रुपये होता है। सेण्डो ने एक किताब भी लिखी है जो डेढ रुपये को मिलती है इसका नाम "strength and how to gain." है। इस में अपनी तथा अपने शिष्यों की प्रशंसा करने के अतिरिक्त असली विषय बहुत थोड़ा है। लोग प्रसिद्ध व्यक्ति की रचित पुस्तक जान कर मोल ले लेते हैं परन्तु उस में लिखा कुछ भी नहीं पाते। उस सारी पुस्तक में जो कुछ लिखा है वह केवल यह है कि व्यायाम सब को करना चाहिये चाहे बाल हो वा वृद्ध, युवा मनुष्य हो वा स्त्री। और व्यायाम दिल से करना चाहिये। सड़क कूटने वाले मजदूर इसी लिये बहुत बलवान नहीं होते हैं कि वह ध्यान पूर्वक व्यायाम की रीति से यह काम नहीं करते केवल अपने उदर पूर्णार्थ ही करते हैं। शीशे को सामने रख कर व्यायाम करो तो और भी अच्छा है क्योंकि इस प्रकार तुम अपने शरीर को देख सकोगे। अपने अंगों को फैलते सुकड़ते देखो। अपने दिल में भली प्रकार ठान रक्खो कि वह बल लाभ कर रहे हैं। जो मनुष्य मानसिक शक्ति पूर्ण रूप से प्राप्त कर लेता है वह डम्बलों के बिना ही इधर उधर अपना हाथ करके व्यायाम का गुण ग्रहण कर सकता है॥

दूसरी बात जो इस में लिखी है वह केवल दो पृष्ठ व्यापी मैजिक बाथ (magic bath) अर्थात् जादू का स्नान है और वह इस प्रकार है कि व्यायाम करते, २ जब कि सांस फूल रहा हो तत्काल स्नानालय में चले जाओ १५ छींटें छाती पर लगाओ, कुछ छींटे मुख पर लगाओ और डुबकी लगा कर शीघ्र ही बाहर आजाओ और ऊपर चादर ओढ लो। शरीर को पोंछो तक भी नहीं क्योंकि वायु लग जाने

का डर है। सैगडो लिखता है कि यही एक स्नान विधि है जिस के कारण मैं इतना बलवान हो गया हूं कि ६ घोड़े अपनी छाती पर खड़े कर सकता हूं, शेर से लड़ सकता हूं। ६४ इन्च मेरी छाती है, और नाना प्रकार की व्याधियों से सुरक्षित हूं। बाल्यावस्था में मैं एक साधारण बालक था और अत्यन्त दुर्बल था। नियमानुकूल व्यायाम तथा जादू के स्नान ने मुझे इतना बलवान बना दिया है। परन्तु हम अपने पाठकों को इस स्नान विधि की प्रेरणा नहीं करते क्योंकि प्रथम तो ऐसे स्नानालय ही नहीं हैं और वायु में यदि इस प्रकार व्यायामोंपरान्त स्नान करें तो उसी वक्त गठिया हो जावे। दूसरे यदि एक निर्बल व्यक्ति यह स्नान अच्छा भी समझे तो भी भय है कि सन्धि पीड़ा से बीमार न हो जाय। इस लिये सैगडो की और सारी बातों को प्रयोग करते हुए भी अभी इस स्नान से दूर ही रहना भला है॥

व्यायामोपरान्त सैगडो मालिश की भी शिक्षा देता है। इसे वह बहुत प्रभावोत्पादक बताता है और हमारे यहां के पहलवानों में भी प्रसिद्ध हैं कि भली प्रकार मालिश की जाय तो मनुष्य कागज भर बढ़ जाता है। सैगडो ने तो इसके सीधे करने के लिये एक प्रकार का तैल भी बनाया है। परन्तु सरसों अथवा तिलों का तैल इस काम के लिये काफी है। गरमियों में सरसों का और सरदियों में तिलों का॥

अब सैगडो के डम्बलीय १८ व्यायामों का वर्णन किया जाता है।

(चित्र नम्बर वार पृथक पीछे दे दिये हैं वहां से देखना)

नोट—व्यायाम करते समय गुदा को सिकोड़ कर और घुटनों को किंचित झुका कर खड़े हों। इस प्रकार टांगों का भी व्यायाम होता है चाहे हाथों की कसरत कर रहे हों॥

नं० १—भुजाओं के आन्तरिक भाग को सामने की ओर करके नीचे को सीधे लटकाओ। पट्ठों को मजबूत अकड़ा कर कुहनी पर से भुजाओं को मोड़ो और डम्बल को कंधे तक लाओ। इस प्रकार बारी २

दोनों भुजाओं से करो। कुहनियों को नीचे करके भुजाओं के वाह्य भागों को पहलुओं से मिला कर रक्खो और प्रत्येक वार भुजाओं को नीचे की ओर उनकी पूरी लम्बाई तक फैलाओ ॥

नं० २—हाथों के वाह्य भागों को सामने करो। इस अवस्था में कुहनी पर से मोड़ कर हाथ के उलटी तरफ को कंधे तक ऊपर ले जाओ और बार २ पूर्वोक्त व्यायाम की न्याई करो ॥

नं० ३—भुजाओं की अन्दर की तरफों को ऊपर करके कंधों के साथ एक सरल रेखा में उनकी पूरी लम्बाई तक फैलाओ और बार२ भुजा की अन्दर की तरफ से मोड़ कर सिर की ओर लाओ यहां तक कि डम्बल कंधे के ऊपर आलगें। इस बातका ध्यान रक्खो कि भुजायें कन्धों की सीध से नीचे न होने पावें। पट्ठों को खूब अकड़ाए रक्खो।

नं० ४—इस में भी नं० ३ की न्याई किया जाता है केवल इतना अन्तर है कि भुजाओं को वारी २ नहीं मोड़ा जाता किन्तु एक साथ ही दोनों भुजाओं को मोड़ना पड़ता है ॥

नं० ५—यथा सम्भव दोनों भुजाओं को सामने की ओर अकड़ाए हुए एक दूसरे के समन्तर फैलाओ। इसी अवस्था में कन्धों की सीध में लेजाओ और फिर बाहर को कर लो। इसी प्रकार बार २ करते जाओ ॥

नं० ६—कुहनी से मोड़ कर भुजाओं को ऊपरकी ओर फैलाओ। हथेलियों को अन्दर की ओर रक्खो और वारी २ से एक २ भुजा को कंधे के साथ सम कोन बनाते हुए पूरी लम्बाई तक ऊपर की ओर फैलाओ फिर कुहनी की वाह्य तरफ को पहलू के पास लेजाओ। शिर और शरीर को खूब अकड़ाए रक्खो। भुजाओं को पीछे की ओर खैंच कर और छाती को आगे की ओर उभार कर रक्खो ॥

नं० ७—पीठ को किंचित मात्र झुकाओ। हथेलियों को अन्दर की ओर करके हाथों को जघों पर रक्खो। घुटनों को बाहर की तरफ को छाती को अन्दर की ओर नीचे को दबाओ। भुजाओं को वारी २

से उन की पूरी लम्बाई तक सामने को कि वह कन्धे की सीध में रहें ऊपर को फैलाओ ॥

नं० ८—भुजाओं को कन्धोंकी सीधमें पूरी लम्बाई तक फैलाओ और हाथों को पहुंचों तक यथा सम्भव शीघ्रता पूर्वक घुमाओ। भुजाओं को आगे पीछे फैला कर इस व्यायाम को कई प्रकार से करो ॥

नं० ९ भुजाओं का व्यायाम नं० ८ की न्याई करो। डम्ब न सिरों से पकड़ो, पहुंचों को बाहर से अन्दर को घुमाते रहो ॥

नं० १०-नं० ९ की हालत में अन्दर से बाहर को घुमाओ।

नं० ११-डम्बलों को लम्बान में पृथ्वी पर दोनों पावों के अंगूठों की मध्यस्थ रेखा के केन्द्र में रक्खो। फिर उन को उठाओ और सीधे अकड़ कर इसप्रकार खड़े हो जाओ कि घुटनों में जरा भी झुकाव न रहे। फिर बाई ओर एड़ियों के बल अर्द्ध वृत्त में घूम जाओ। दाई भुजा को कटि से उठा कर सामने की ओर शरीर से सम कोण बनाता हुआ फैलाओ और बाएं पावों को एक पग आगे बढ़ाओ। दाई भुजाको जोर के साथ सामने को सीधा फैलाओ। फिर जलदी से कुहनी को पीछे की ओर खैंच लो और बढ़े हुए पैर को अपनी असली जगह पर ले जाओ ॥

नं० १२-यह व्यायाम नं० ११ के विरुद्ध है अर्थात उस में दाई ओर को एड़ियों के बल घूमना पड़ता है और इस में दाई टांग और बाई भुजा से कसरत की जाती है ॥

नं० १३-शरीर का भार पावों के अंगूठों और भुजाओं पर उठाओ। कुहनियों को झुकाने और भुजाओं को अकड़ाने से पुनः २ शरीर को ऊपर उठाओ और नीचे की ओर लेजाओ। शरीर को खूब अकड़ाए और शिर को पीछे की ओर खैंचे रक्खो। घुटनों को मत झुकने दो और इस बात का ध्यान रक्खो कि शरीर अथवा नीचे

धड़का कोई भाग जमीन से छूने न पाए। इस व्यायाम में डम्बल की आवश्यकता नहीं ॥

नं० १४–चित्त लेट कर हाथों को शिर के पीछे फैलाओ। पावों को फैलाए हुए और घुटनों को अकड़ाए हुए दोनों टांगों को धीरे २ इतना ऊपर को उठाओ जितना संभव हो सके और हौले २ फिर नीचे को लेआओ ॥

नं०१५–भुजाओं को पहलुओं से मिला कर चित्त लेट जाओ। वार २ शरीर को कटि के सन्धि स्थान से उठा कर बैठने की दशा में ले आओ और जितना संभव हो पावों की ओर झुकाओ और फिर अर्द्ध वृत्त बनाते हुए नीचे को ले आओ। पहले यह व्यायाम बिला डम्बल के किया जाता है फिर प्रत्येक हाथ में डम्बल लिया जाता है और भुजाएं शिर के ऊपर पीछे की ओर फैलाई जाती हैं। शरीर वार२ उठाया और नीचे किया जाता है। यदि मुबतदी आरम्भ में आवश्यकता जाने अपने पावं चारपाई अथवा किसी और ऐसी चीज के नीचे रक्खे।

नं० १६–पावों के अंगूठों पर खड़े हो जाओ और बैठो इस प्रकार करते जाओ ॥

नं० १७–दोनों पावों एक फुट की दूरी पर रखकर खड़े हो जाओ और डम्बल हाथ में रहे और बैठो और उठो ॥

नं० १८–शरीर को पहलुओं की ओर इतना झुकाओ कि नीचे के अंग हिलने न पाये। वार २ भुजाओं का निचला भाग मोड़ कर भुजाओं के अन्दर इस प्रकार ले जाओ जिस से हाथ बगल में जा लगे।।

युवा पुरुषों के लिये डम्बलों के व्यायाम का नक्शा।

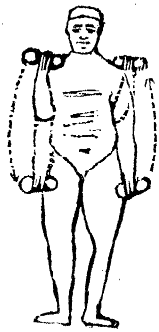
पहले चार पौण्ड के डम्बल लेने चाहियें और जब नम्बर १ का व्यायाम बढाते बढाते ८० वार करने लग जावें तो ६ मास तक इन्हीं डम्बलों से व्यायाम करें फिर एक पौण्ड बढावे। और फिर इसी निस्बत से (जो नीचे दरज की जावेगी) आरम्भ करे और बढ़ावे यहां तक कि पहली कसरत ८० वार करने लग जावे और फिर ६ मास के अनन्तर १ पौंड और बढावे। अधिक से अधिक १० पौंड तोल होना चाहिये। सैंडो ने पहले पहल दोनों डम्बलों का तोल २० पौंड नियत किया था परन्तु उसे अनुभव से यह मालूम हुआ कि हलके तोल के डम्बल भारी तोल के डम्बलों से लाभदायक होते हैं इसलिये दोनों डम्बलों का तोल ५सेर से अधिक न होना चाहिये ॥

व्यायाम संख्या	कितनी वार	कितना बढ़ावे
१	५०	५ प्रति दिन
२	२५	२ ,,
३	१०	१ ,,
४	१०	१ प्रति तीसरे दिन
५	५	१ प्रति दूसरे दिन
६	१५	१ ,,
७	१०	१ ,,
८, ९, १०	जब तक थकान प्रतीत हो।	
११	१०	१ प्रति दूसरे दिन
१२	१०	१ ,,
१३	३	१ प्रति तीसरे दिन
१४	२५	दो प्रति दिन
१५	३	१ प्रति दूसरे दिन

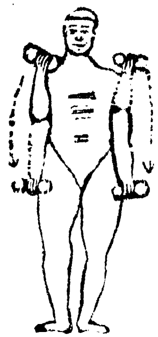
शेष जब थक जावें।

पीछे दिये हुये व्यायामों के चित्र

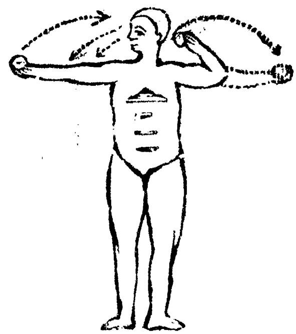
नं० १



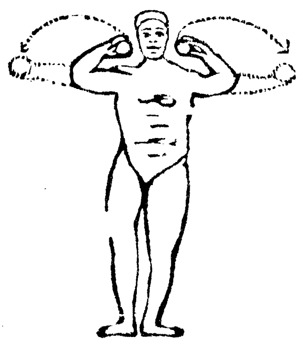
नं० २



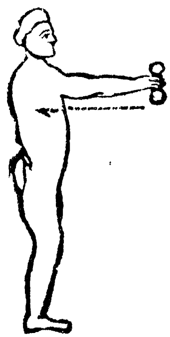
नं० ३



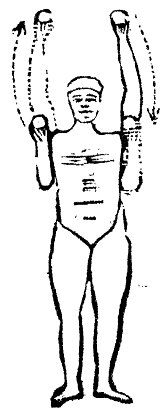
नं० ४



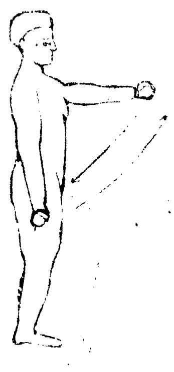
नं० ५



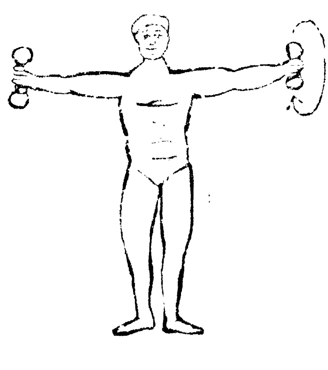
नं० ६



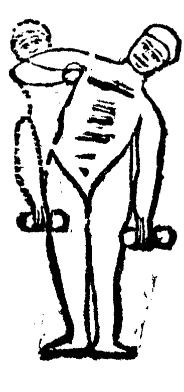
नं० ७



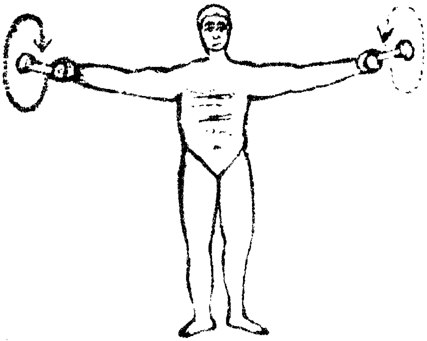
नं० ८



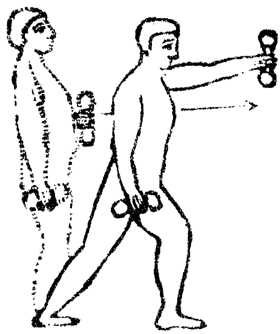
नं० १८



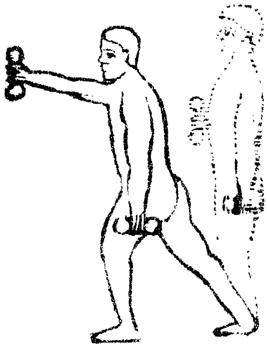
नं० ९–१०



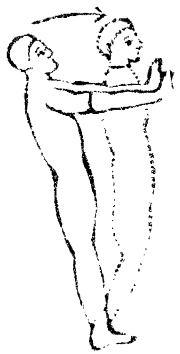
नं० ११



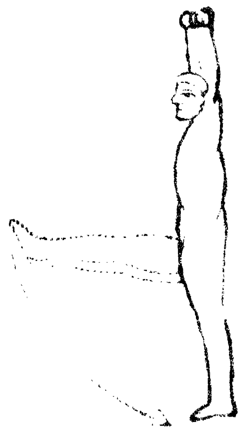
नं० १२



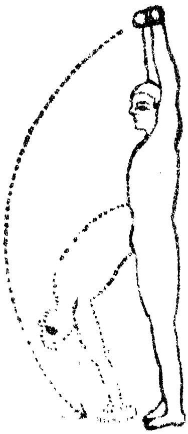
नं० १३



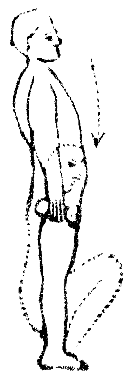
नं० १४



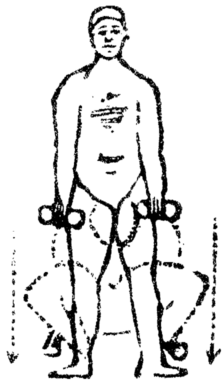
नं० १५



नं० १६



नं० १७



देशोपकारक औषधालय की

किंचित आवश्यक औषधियों के नाम संक्षिप्त गुण और मूल्य ॥

अमृतधारा

इसकी प्रशंसा पृथक् "अमृत" नामक पुस्तक में अंकित है। और यह इतनी प्रसिद्ध है, कि अमृतधारा न केवल लगभग सर्व मानुषी रोगों की जो साधारणतः घरों में बूढ़ों, बच्चों, जवानों पुरुषों और स्त्रियों को होते रहते हैं अचूक इलाज है, प्रत्युत पशु पक्षी आदि के रोगों को भी दूर करती है, विचित्र प्रभाव इस में ईश्वर ने भर रक्खा है। रोग नाम की शत्रु है। जहां रोग हो वहां ही जा पहुंचती है। वर्षों के रोग महीनों में, महीनों के दिनों में, दिनों के घण्टों में दूर करती है, मार्ग वा यात्रा में, हर घर में, हर जेब में, हर ऋतु में, हर देश में, इस को अपने पास रखकर रोगों के भय से निर्भय हो सकते हैं॥

सब प्रकार का शिर दर्द, कफज, खांसी, शुष्क खांसी, पार्श्व-शूल (नमोनिया), नजला, जुकाम, विषूचिका, मन्दाग्नि, अरुचि, गुड़गुड़ाहट, मरोड़, परिणामशूल (दर्द कौलंज), अतिसार, वमन, मृगी, दन्तपीड़ा, वा दाढ़ पीड़ा, दांतों से रक्त जाना, वा पानी लगना, कर्ण पीड़ा कर्णघाव, कर्णखाज, कर्णशोथ, कर्णकृमि, नासिकार्श, नाक में फुन्सियां, नासिका में दुर्गन्ध, छींक, नेत्र पीड़ा, फोड़ा, फुन्सी, सब प्रकार के घाव, कान का पकना, रान का लसना, दाद, चम्बल, गला बैठना, मुख शोथ, भिड़ का डंक, बिच्छू का डंक, सर्प का डंक, बावले कुत्ते का विष, गले में दर्द, सर्व प्रकार के ज्वर, मूत्र-कृच्छ्र, उपदंश, गिलटियां बद्ध, सन्धिवात, सर्व प्रकार का शोथ, आन्तरिक व बाह्यक पीड़ायें, चोट से दर्द, बवासीर, मस्तिष्क की निर्बलता, प्लेग, रक्तवमन, राजयक्ष्मा, प्रसूत, हृदय रोग, कामला, बायगोला, आर्तव सम्बन्धी सर्व रोग, कण्ठमाला, (हजीरां), स्त्रियों

को शिर दर्द, गुद भ्रंश, डब्बारोग, बच्चा का दूध न पीना, सन्निपात, शिर घूमना, सन्यास, कम्परोग, लकवा, अर्द्धाङ्गवात, शिर की खाज, नेत्ररोग, फोला, बांफिनी, नाखूना, कुकरे, पड़वाल, घ्राणनाश, नकसीर जिह्वाशोथ, मुख में फुन्सियां मुख का पकना, ओष्ठशोथ, ओष्ठफुन्सी, दन्तकृमि, मसूढ़शोथ, गले पड़ना, स्वरभंग, रक्त थूकना, पीव थूकना, छाती का शोथ, फुफ्फुस शोथ, स्तन शोथ, स्तन फोड़ा, आमवात, मतली, यकृत पीड़ा, यकृतवात, जलोदर, फटोदर, पाण्डुरोग, आमातिसार, प्लीहोदर, वृद्धोदर, उदरकृमि, रक्तगन्दर, वृक्कद्वय पीड़ा, वृक्कद्वय शोथ, मूत्राशय पीड़ा, मूत्राशय शोथ, अण्ड वृद्धि, उदररोग, गर्भाशय की शोथ, गर्भाशय की पीड़ा, योनिस्राव, कटिपीड़ा, रिहनवाय, घुटने का दर्द, पिण्डुली का फूलना, नितम्ब पीड़ा पित्त, सर्व प्रकार के रोग, नासूर, सर्व प्रकार की खाज, छपाकी, गुली अर्थात् ओष्ठ का सूजना, बहुस्वेद, अग्नि से जलना, इत्यादि २ दूर होते हैं ॥

मूल्य २॥, फी शीशी दवाई ४ डराम । नमूना की शीशी ॥), २ औंस की शीशी मानो असल से चार गुणा ६), बून्द गिराने वाली शीशी जिस में से जितने बून्द चाहो डाले जावें, ४ डराम ३॥)

आबेहयात

"अमृतधारा" की नकल है । प्रायः विज्ञापन वालों ने नकल आरम्भ करदी है, और लोग अल्प मूल्य देखकर मंगवाते हैं, इसलिए यह नकल बनाकर रक्खी है जो इन नकालों से फिर भी अच्छी होगी। और असल व नकल का फर्क दिखादेगी ॥

मूल्य फी शीशी ॥), नमूना की छोटी शीशी ।)

मिलने का पताः—अमृतधारा लाहौर

अकसीर नं० १ महत वाजीकरण औषधि—बहुत वीर्य्यवर्द्धक उत्तेजक औषधियों का संग्रह है। नपुंसकता की सम्पूर्ण अवस्थाओं में हितकर है, यह पुरुषों के गुप्त रोगों के वास्ते जनरल औषधि है। नपुंसकता के अतिरिक्त वातज रोग कफज रोग, खांसी, नज़ला, जुकाम, कटिपीड़ा, सन्धिवात को हितकर है। शुक्रमेह, शीघ्रपतन, स्वप्नदोष को बहुत लाभदायक है। प्रभाव किंचित् उष्ण है। मूल्य ६४ गोली ४), ३२ गोली २) नमूना ८ गोली ॥, मात्रा १-१ गोली सायम् प्रातः ॥

अकसीर नं० २ लक्ष्मीविलास रस—वैद्यक में लिखा है, कि यह रस नारद जी ने श्री कृष्ण जी महाराज को बताया था, दूध के साथ नित्य खावे तो बूढ़ा भी युवा के तुल्य होवे। कामदेव के समान हो जावे, सन्निपात, प्रमेह, भगन्दर, कण्ठ शोथ, संग्रहणी, मरोड़ खांसी जुकाम, बवासीर, सन्धिवात, कटिपीड़ा, नेत्रपीड़, द्दष्टिमान्द्य, घ्राणदुर्गन्ध, गलगण्ड शिरपीड़, प्रदरादि को हितकर है। ज्वर या अन्य रोग के पश्चात जो निर्बलता, नपुंसकता, प्रमेहादि होता है उसको विशेष रूप से हितकर है। शुक्रमेह, स्वप्नदोष, शीघ्रपतन को लाभदायक है। मूल्य ६४ गोली ४) ३२, गोली २), नमूना ८ गोली॥)

अकसीर नं० ३ चरणात्र—शीघ्रपतन के लिये अकसीर औषधि है, इसे चार पांच मास तक सेवन करने से स्थायी और प्राकृतक बन्धेज हो जाता है, शुक्रमेह, स्वप्नदोष को भी गुणकारी है, वाजीकरण भी है, मात्रा १ से ४ तोले तक दैनिक है, पहिले १ तोला से आरम्भ करके थोड़ी २ रोज बढ़ावें, जहां तक बिना गरमी आदि मालूम होने के खाई जावे, साधारणतयः २ तोला के लग भग खाना चाहिये प्रातः को खाकर ऊपर से दूध पीना चाहिये चालीस दिन तक अम्ल पदार्थ, बातज पदार्थ, तेल की वस्तुयें और सम्भोग से परहेज रखता हुआ खावे और उस के २० दिन पश्चात भी परहेज रक्खे, तो सदा के वास्ते कई गुणा स्तम्भन हो जाता है॥

जो पूरा परहेज न रक्खे तो १५ दिन परहज सहित खावें, फिर आवश्यकता हो तो और १५ दिन परहेज सहित खावे जब तक मनोकामना पूरी होवे, मूल्य १ पाव ३) ½ पाव १॥

अकसीर नं० १० — बल वर्द्धक है प्रत्येक जाड़े में एक मास खा छोड़ने से कभी बल कम न होगा। नामर्द भी मर्द हो जाते हैं, बूढ़ों को युवा बनाती है। मात्रा १-१ गोली, सायम प्रातः मूल्य जिस में कस्तूरी पड़ी हुई है ६४ गोली ४), ३२ गोली २), नमूना ८ गोली ॥), जिस में कस्तूरी नहीं पड़ी परन्तु धातुपुष्ट शेष सब औषधियां वही हैं ६४ गोली २), ३२ गोली १) नमूना ८ गोली ।)

अकसीर नं० ११ — हृदय, मस्तिष्क, यकृत, आमाशय, मूत्राशय को पुष्टिदायक है, आनन्द वर्द्धक है, शीघ्रपतन स्वप्नदोष को हितकर है, याकूती का काम भी देती है, ताऊन के दिनों में खाने से मानसिक बल स्थिर रहता है, और बड़ा गुण करती है उत्तेजक है, अमीरों के खाने योग्य है, प्रत्येक प्रकृति के अनुकूल आती है, इसका प्रधानांश स्वर्ण है, मूल्य ६४ गोली १०), १६ गोली २॥), नमूना ४ गोली ॥=)

अकसीर नं० १२ मदन वाजीकरण — विशेषतयः शीघ्रपतन के रोगियों के वास्ते है। तीसरे पहर एक दो गोली दूध से खाने से स्तम्भन होता है, नित्य सायम प्रातः एक गोली खाने से शीघ्रपतन का मूलच्छेद होता है, इसके खाने वाले को खांसी, नजला, जुकाम, कटिपीड़ा, वातज, कफज, आदि रोग नहीं सताते। मूल्य ६० गोली ३), २० गोली १), नमूना ५ गोली ।)

अकसीर नं० १५ मकरध्वज — बल की औषधियों का यह राजा माना जाता है। इसका प्रधान भाग चन्द्रोदय है। जिसका बनाना अत्यन्त कठिन है। ४० दिन खाने से ही असली जवानी आती है।

वीर्य्य को सन्तानोत्पत्ति के योग्य बना देता है। वीर्य्य सम्बन्धी सर्व रोग पूर्णतय: दूर हो जाते हैं। राजे महाराजे सदैव इसको अपने पास रखते हैं। और प्राय: खाते हैं। जिनको खरीदने की सामर्थ्य है उनको अन्य औषधि की आवश्यकता ही क्या है। मूल्य ५०) फी तोला है। फी माशा ४।), मात्रा ४ रत्ती है। प्रति वर्ष १ तोला खा छोड़ें तो पूर्ण आयु तक लेजाता है॥

अकसीर नं० १६ वृहद्वंगेश्वर रस—इस में स्वर्णभस्म चांदीभस्म, मोतीभस्म, कस्तूरी, वंगभस्म, कृष्णाभ्रक भस्म, भीमसैनी कपूर, आदि सम्मलित हैं। आनन्द दायक पौष्टिक और उत्तेजक है। शुक्रमेह तुरन्त दूर होता है। स्वप्न दोष, शीघ्रपतन को गुणकारी है। वीर्य्य गाढ़ा होता है, बीस प्रकार का प्रमेह और बारंबार मूत्र आना दूर होता है, जठराग्नि दीपन होती है, अग्नि वर्ण बल वीर्य्य और तेज बढ़ता है। पुराने ज्वरों पर देते हैं, हृदय मस्तिष्क यकृत को बल दायक है। मूल्य ३२ गोली ४), नमूना ८ गोली १)

अकसीर नं० १६ वृहद्वंगेश्वर चन्द्रोदय मिश्रित—(ख) वैद्यक की प्रसिद्ध औषधि चन्द्रोदय जब उपर्युक्त औषधि में बढ़ाई जाय, तो यह अनुपमेय होजाता है। यह मकरध्वज से भी बढ़ कर है। वीर्य्य सम्बन्धी सर्व रोगों को दूर करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाता हैं। मूल्य १) प्रति गोली, आठ गोली ७), १६ गोली १४)

अकसीर नं० १७—अकसीर नं० १६ के भीतर अकीकभस्म संगयशबभस्म, लोहभस्म प्रवालभस्म, शिलाजीत, अबरकादि पड़ते हैं तो यह शीघ्रपतन ग्रस्तों के वास्ते नितान्त हितकर हो जाती है। चित्त प्रसादक भी अधिक होजाती है। शेष गुण वही हैं, मूल्य ३२ गोली ४), नमूना ८ गोली १)

अकसीर नं० २० मन्मथ रस—बूढ़ों को युवा और युवा

कामल बनाने के वास्ते यह योग शिवजी महाराज का निर्माण कृत है, उत्तमता यह है कि तीव्र नहीं है। चिरस्थाई लाभ धीरे २ करता है। सदैव खाने में कोई हानि नहीं है। शीघ्रपतन, स्वप्न दोष, शुक्रमेह, को दूर करता है, उत्तेजक है, बम्बई के एक ७० वर्ष के वृद्ध १२ बच्चों के पिता ने मुझे लिखा था कि युवावस्था के प्रारम्भ से प्रत्येक जाड़े में २ सप्ताह सेवन करता है और वह अब तक भी पूरी शक्ति रखता है, सन्तानोत्पत्ति के योग्य है। खांसी नजला, जुकाम, पाण्डु, कामला, अपाचन को हितकर है। शुद्ध रक्त उत्पन्न करता है। पौष्टिक उत्तेजक व स्तम्भक है। मूल्य ६४ गोली ४), ३२ गोली २), नमूना ८ गोली ॥)

अकसीर नं० २३ दुग्ध घृत पाचक—इसे १ रत्ती तक प्रकृति अनुकूल नित्य खाने से दूध घृत पचाने की शक्ति दिन प्रति दिन बढ़ती जाती है। सेरों तक नौबत पहुंचती है, १४ दिन के भीतर पूरा प्रभाव प्रतीत होता है ४० दिन के भीतर सेरों दूध पचने लगता है, ७० दिन के सेवन से सम्पूर्ण कफज व वातज रोगों को दूर करती है, घी दूध पचने की शक्ति सदा के लिये बढ़ा देती है। मूल्य ५) रुपये तोला, नमूना ३ माशा १।

अकसीर नं० २४ सुखकारक—स्तम्भक है, शीघ्रपतन रोगी को जब तक रोग दूर न हो कभी २ आवश्यकता पड़ती है। तीसरे पहर दूध के साथ खावें पश्चात कोई खट्टी लवणयुक्त वस्तु न खावें, चौगुणा समय होता है। मूल्य ३२ गोली २), नमूना ४ गोली।)

अकसीर नं० २७ (अब निर्बल न होंगे)—रति पश्चात एक दो गोलियां खा लीजिये, उदासी दूर, सुस्ती चकनाचूर, बल ज्यों का त्यों, तीसरे पहर खावें तो स्तम्भन हो। नित्य दूध के साथ

सायम प्रातः खावें तो शीघ्रपतन को हितकर है, मूल्य ६० गोली १) नमूना ≈)

अकसीर नं० २८ तैल माल.कांगनी—कफज, वातज रोग नाशक, नपुंसकता, मस्तिष्क की निर्बलता, अस्मृति, शीघ्र पतन, कटिपीड़ा, सर्वांगपीड़ा, आदि को दूर करती है, करतल पर मलें तो दृष्टि शक्ति को बल देता है। स्तम्भन के वास्ते भी निर्बलों को तिला का काम देता है, नसें और पट्ठे दृढ़ होते हैं, मूल्य १) शीशी ४ ड्राम, नमूना ≈)

अकसीर नं० ३० धातुवर्द्धक—इस से वीर्य्य बहुत बढ़ता है। और उसके पश्चात् पुंसत्व बढ़ना आरम्भ होता है। शुक्रमेह, स्वप्नदोष और शीघ्रपतन को भी हितकर है, मात्रा ६ माशा दूध के साथ, मूल्य २) पाव, नमूना ५ तोला ॥)

अकसीर नं० ३१ चन्द्रप्रभावटि—यह एक वैद्यक योग है, जो विविध नामों से बड़े २ वैद्य बेच रहे हैं, यह मूत्र के साथ शुक्र (मनी आदि) जाने को रोकती है, २० प्रकार के प्रमेह पथरी, अफारा, शूल, मन्दाग्नि, अण्डवृद्धि, पाण्डु, कामला, बवासीर, भगन्दर, नासूर, कटिपीड़, कास, श्वास, हिक्का, डकार, नजलादि को हितकर है। वीर्य्य को शुद्ध करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाती है। मात्रा दो गोली सायम प्रातः मूल्य ३२ गोली १), नमूना ८ गोली ।)

अकसीर नं० ३१ आयुर्वेदिकटानिक—रज वीर्य्य को शुद्ध करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाती है। जब कोई विशेष कारण प्रतिबन्धक न हो, तो स्त्री पुरुष दोनों को गाय के दूध के साथ खिलाना आरम्भ करें, एक दो मास खावें, और प्रत्येक रजोधर्म्म के पश्चात संभोग करें तो ईश्वर कामना पूरी करें। यह गोलियां उत्तेजक,

शुक्रमेह, स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, नाशक, शुद्ध रक्तोत्पादक, बलवर्द्धक, सन्धिवात नाशक हैं, और कटिपीड़ गुल्फपीड़, पार्श्वशूल, रानपीड़ा, गृघ्रसीवायादि सर्व वातज कफज रोग प्रमेह, कामला, रक्तक्षीणता, शोथ रोग, जलोदर, कठोदर, मूसा विष, स्त्रियों के मासिक रज की कमी व अधिकता. अण्डवृद्धि को हितकर हैं। मधु व पानी के साथ स्थूलता को दूर करती हैं। अंग्रेजी टानिक औषधियां से इस का मुकाबला करो अव्वल दर्जे रहेगी। मात्रा १ गोली सायम प्रातः प्रकृति अनुकूल न्यूनाधिक कर सकते हैं। मूल्य ६४ गोली ४), ३२ गोली २), नमूना ८ गोली ॥)

अक्सीर नं० ३४ (क) शुक्रमेह (धातु जाना) के वास्ते यह अद्वितीय औषधि है। स्वप्नदोष को बहुत शीघ्र दूर करती है, शीघ्र पतन को भी हितकर है, वीर्य्य को गाढ़ा करने में अनुपम है, प्राकृत स्तम्भन को बढ़ाती है, मात्रा १ गोली सायम प्रातः। मूल्य ३२ गोली २), नमूना ८ गोली ॥)

अक्सीर नं० ३४ (ख)—उपर्युक्त औषधि के भीतर केशर, कस्तूरी, अम्बर, मोती, शिलाजीत, स्वर्ण, चांदी, अभ्रकादि भस्म और संयुक्त की जाती हैं, तो यह उपर्युक्त लिखित गुणों के अतिरिक्त हृदय मस्तिष्क, मूत्राशय, यकृत, आमाशय को बल देती है। उत्तेजना बहुत करती है, अमीरों के खाने योग्य है। मूल्य ३२ गोली ५), १६ गोली २॥), नमूना ८ गोली १।),

अक्सीर नं० ३५ लोहासव—यह एक विशेष प्रकार का हमारा स्वनिर्म्माण लोहार्क है, जो उत्तेजक है, पट्ठों को बल देने में अद्वितीय है, शुद्ध रक्त उत्पन्न करके कुछ दिनों में ललाई प्रदान करता है, शारीरिक बल को बढ़ाता है। सुस्त पट्ठों को चैतन्य करता है, वातज, कफज रोगों को दूर करता है, रक्तक्षीणता, पाण्डु, कामला को भी हितकर

है, इसके खाने वाले के केश शीघ्र श्वेत नहीं होते, मूल्य ४ औंस ४), २ औंस २), नमूना ॥),

अकसीर नं० ३९—शुक्र जनक है, शीघ्रपतन व वीर्यस्राव को दूर करती है। वीर्य्य को खूब बढ़ाती है, और गाढ़ा करती है। शारीरिक बल को अधिक करती है। शीघ्रपतन के लिये विशेष रूप से हितकर है। शुक्रमेह को भी दूर करती है। लेसदार औषधि होने पर भी काबिज नहीं है। इसके खाने से प्राकृत स्तम्भन बढ़ता है। मूल्य फी पाव २), आधा पाव १), नमूना १ छटांक॥

अकसीर नं० ४० स्वप्नदोष नाशक—यह औषधि विशेष कर स्वप्नदोष ग्रस्ता के वास्ते है। शुक्रमेह व शीघ्रपतन नाशक है, स्तम्भक भी है। स्वप्नदोषधिक्य १ मास के भीतर नष्ट होता है। मूल्य ३२ गोली १) नमूना ८ गोली।)

अकसीर नं० ४१ कामिनी वशीकरण—जो लोग कहते हैं, कि स्तम्भन का कोई औषधि उनको गुण नहीं करती। इस का सेवन करें। ६ गुणा बन्धेज होता है। यदि दैनिक यह गोलियां खाई जावें तो शीघ्रपतन दूर होकर सदैव स्तम्भन उत्पन्न होता है। शुक्रमेह, स्वप्नदोष का मूलच्छेद होता है। पट्ठों को पुष्ट और दृढ़ करती है। कस्तूरी, सोना, चांदी, केशरादि इस के प्रधान अंश हैं। मूल्य ३० गोली २५), ६ गोली ५), १ गोली १)

अकसीर नं० ४२ अद्वितीय औषधि—स्तम्भन के विचार से यह अपनी भांति की पहिली औषधि है। किंचित् बूटियां हैं। बन्धेज की औषधि यथा, जायफल, लौंग, जावित्र अफीम, जुन्दबेद-स्तर, मायाशुतर अराबा, कुचिला, अकरकरा, कस्तूरी, धतूरा आदि

इस में नहीं हैं। न कोष्टबद्धता करती हैं, न पीछे किसी प्रकार की हानि का भय है। पुंसत्व को अधिक करती है, पट्ठों को ढीला नहीं करती। तीसरे पहर खाने से ३-४ गुणा बन्धेज होता है। जो नित्य खाना चाहें ३ माशा रोज मधु के साथ खावें। शीघ्रपतन नाशक व उत्तेजक। मूल्य ८ तोला २), नमूना १ तोला ।)

अकसीर नं० ४३ स्तम्भक—सैंकड़ों औषधियों के आज़माने के पश्चात् इसको निकाला है, यह नं० ४१ से भी विशेष काम में बढ़ कर हैं मूल्य यही है १ गोली १), ३० गोली २५), ६ गोली ५)

अकसीर नं० ४४ (फ़लकसैर)—इस के गुण नाम से ही प्रगट हैं, इसके खाने से मन में प्रसन्नता उत्पन्न होती है, आनन्द वर्द्धक है, हृदय मस्तिष्क को पुष्टि देती है. शुक्रमेह, शीघ्रपतन, स्वप्नदोष का नाश होता है। यदि तीसरे पहर को २-३ माशा खा लेवें तो विचित्रानन्द आता है, स्तम्भक और सुखदायक है, मूल्य ५ तोला २), नमूना १ तोला ॥), कस्तूरी, अम्बर, याकूत जमुर्रद, मोती, सोना, चांदी, केशर आदि से तैयार होती है ॥

अकसीर नं० ४७ शीत—यह औषधि उन लोगों के वास्ते है जिनकी प्रकृति बहुत उष्ण है, कोई पौष्टिक उष्णौषधि उनके अनुकूल नहीं आसकती है, या सोजाक का रोग है मूत्र में कुछ जलन बाकी है, ललाई उसकी नहीं गई, या मूत्राशय के भीतर इतनी गरमी है कि थोड़ी ऊष्ण रूक्ष औषधि रोग को दूर करने के स्थान में बढ़ाती है। प्रमेह, शीघ्रपतन, स्वप्नदोष और बढ़ाया सोजाक को गुणकारी है, आनन्द दायक है, मस्तिष्क को तर व ताजा करती है, इस से स्वभाव प्रकृतावस्था पर आने शुक्रमेहादि दूर होने के पश्चात् और पौष्टिक औषधि दी जा सकती है। मूल्य ॥) तोला, ६ माशा ।)

अकसीर नं० ४८---यह औषधि स्वप्नदोष व प्रमेह नाशक है, शरीर को मोटा करने वाली, चेहरा को लाल करने वाली है, पाचन शक्ति वर्द्धक है, कोष्ठबध्दता को नाश करती है। मात्रा ३ माशा से ६ माशा तक है। मूल्य १ पाव ४) ½ पाव २) है ॥

अकसीर नं० ५०---अमीरों के वास्ते तोहफा, प्रत्येक रोग का अचूक इलाज, तुरन्त गुणकारी, प्रमेह, शीघ्रपतन, स्वप्नदोष के वास्ते अद्वितीय और वाजीकरण के लिये रसायन है। मूल्य २ गोली १)

अकसीर नं० ५१ अपूर्वचिंतामणि रस—एक आदमी की गर्दन वादी से अकड़ गई थी, वह मुड़ती नहीं थी, कई इलाज कर चुका था, उसके वास्ते प्रथम इस दवा को तय्यार किया, तीन दिन, में उसको लाभ हो गया, फिर हमने इसको और अजमाया, यह ठीक अकसीर ही साबित हुई, बादी कोई रोग इसके सामने नहीं ठहर सकता. निर्बलता से पैदा हुई दाह को दूर करती है, सर्व रोगों को दूर करती है, प्रमेह. बहुमूत्र, शीघ्रपतन, स्वप्नदोष, को दूर करती है हकलापन, गूंगापन बहरापन. कानों में आवाजों का आना, सिर दर्द, सिर का घूमना, अरुचि, मतली, वमन, पुराना ज्वर, क्षय रोग, प्रसूत ज्वर, प्रदर आदि रोगों को दूर करती है. स्वर्ण आदि इसमें मिलाने से मूल्य इसका अधिक है, मगर दवाई कमाल है, मूल्य ३० गोली ५) है ६ गोली १) है॥

अकसीर नं० ५२ बसन्त कुसुमाकर रस—यह शार्ङ्गधर उत्तम योग है, बहु मूत्र और सर्व प्रकार के प्रमेह को शर्तिया दूर करता है, मूल्य ६० गोली २०) है, नमूना ६ गोली २) है ॥

अकसीर नं० ५३ यह गोलियां किसी भस्म व नशे वाली वस्तुओं के बिना तय्यार कीगई हैं, शीघ्र पतन नाशक हैं। स्तम्भन

शक्ति को बढ़ाती हैं, मात्रा १ गोली प्रातः १ सायम का दूध से मूल्य ४० गोली २), नमूना १० गोली ॥)

अक्सीर नं० ५४ यह चूर्ण पुरुषों के वीर्य और स्त्रियों के दूध बढ़ाने, उन को शुद्ध करने के वास्ते अत्यंत गुणकारी है शरीर को हृष्ट पुष्ट करता है शुद्ध रक्त उत्पन्न करता है रक्तअर्श को दूर करता है मात्रा ६ माशा प्रातः या रात को जिस समय उचित समझो दूध के साथ सेवन कर सकते हैं, मूल्य २) प्रति पाव, नमूना १ छटांक ॥) हैं।

अक्सीर न० ५५ स्वप्न दोष नाशक चूर्ण—यह विशेषतया विद्यार्थीयों के वास्ते है स्वप्न दोष व प्रमेह को दूर करता हैं दिमाग रोशन करता हैः स्मर्ण शक्ति को बहुत ही तेज करता है, मात्रा ३ माशा प्रातः ३ माशा सायम दूध के साथ, मूल्य २) प्रति पाव नमूना १ छटांक ॥) हैं।

गोली पारा—पारा के गलास में दूध पीने से जो फायदे हैं, वह इस गोली को दूध में लटका कर पीने से हैं। यह गोली दूध में नहीं घुलती, एक प्रकार की विद्युत शक्ति उस में फूंक देती है, मुंह में रखने से ताकत बढती है, स्तम्भन होता है दूध अपना पूरा असर इसी सूरत में दिखलाता है मुकवीबाह दाफा सुरअत, प्रमेह, एहतलाम है, कीमत गोली बडा १) गोली छोटो ॥)

शुक्रारि—पेशाब के साथ शुक्र का आना इसी के वास्ते यह दवाई है, मूल्य ३० माशा ४), नमूना ७ माशा १) है ॥

प्रमेह नाशक—(औषधि ज्यावतीस) बीस प्रकार के प्रमेह को गुणकारी है, मूत्र के साथ कोई भी वस्तु आती हो, सब को दूर करती है, मूत्रातिसार को विशेष रूप से गुणकारी है, मूल्य ६४ गोली २) नमूना ॥)

अकसीर नं० १८ शिङ्गरफ भस्म—बाजी करण के लिये अनुपम मानी गई है, पट्ठों को असाधारण बल प्रदान करती है, नपुंसकता दूर करने की बलवान औषधि है, बूढों की लाठी है, वातज व कफज रोग यथा, अङ्गवात, आर्दितवात, सन्धिवात, शून्यवात कफज खांसी, मन्दाग्नि आदि को रामबाण है, शुद्ध रक्तोत्पन्न करके चेहरे को लाल करती है। मूल्य १ तोला १०), नमूना १ माशा १) शीत ऋतु में अवश्य सेवन करें, दर्जा खास १००) तोला है ॥

अकसीर नं० १९, वंगभस्म दर्जा अव्वल—यह सदा सौ पुट से पहिले शुद्ध की जाती है, फिर भस्म की जाती है, चांदी भस्म भी इसके सामने कुछ नहीं है प्रमेह, मूत्रकृच्छ, सोजाक, कुरह को हित कर है, उतेजक है 'मर्द को वंग और घोड़े को तंग' की उक्ति इसी पर ठीक है। मूल्य १ तोला १०), ६ माशा ५), नमूना १॥ माशा

वंगभस्म सामान्य—कलई को साधारण रूप से शुद्ध करके बनाया जाता है, गुण लगभग वही हैं जो ऊपर वर्णन किए गए हैं, प्रभाव किञ्चित देर से होता है, मूल्य १ तोला २), ३ माशा ॥) मात्रा ३ रत्ती ॥

वंगभस्म शार्ङ्गधरी—शुक्रमेह, सोमरोग, २० प्रकार के प्रमेह को विशेष रूप से हितकर है। मूल्य १ तोला ८), ३ माशा २)

अकसीर नं० २५ त्रिधातु भस्म—यह कलई सीसा, जस्त की मिश्रित अत्युत्तम स्वर्ण रंग की भस्म है। जो प्रदर, सोम, शुक्रमेह आदि को दूर करने, वीर्य को गाढ़ा करके प्राकृत बन्धेज उत्पन्न करने में विचित्र औषधि है। मूल्य १ तोला ४), ६ माशा २), नमूना १॥ माशा ॥)

अकसीर नं० २६ स्वर्णभस्म अव्वल दर्जा—पट्ठों को पुष्टि देती है, हृदय मस्तिष्क, यकृत्, वृक्कद्वय, मूत्राशय, जननेन्द्रिय, सब को बल प्रदान करती है। वीर्य्य वर्द्धक और उत्तेजक है घृत, दूध, पाचनकारी है। तीन माशा भी यदि एकबार खालो तो वर्षों की गई शक्ति पुनः आ जाय। शुक्रमेह शीघ्रपतन, स्वप्नदोष प्रमेह, धातु क्षीणता, नपुंसकता, स्मरणशक्ति तथा हृदय की निर्बलता, सब दूर हो। मूल्य १ तोला ८०) ३ माशा २०), नमूना ४ रत्ती ४)

स्वर्ण भस्म दर्जा दोयम—गुण वही हैं किंचित देर में प्रभाव होता है। सस्ती है, मूल्य १ तोला ४०), ६ माशा २०), १॥ माशा ५), ४ रत्ती २)

मूंगा भस्म—पित्त प्रकृति वाले धातु विकार में रोगियों को दी जाती है सस्ती किन्तु बड़ी उत्तम औषधि है। पुरानी सिर पीड़ा मस्तिष्क की निर्बलता, नजला, पुतिश्याम, रक्त वमन, रक्तपित्त को हितकर है। वीर्य्य को मूत्राशय की गरमी का दूर करती है। मूल्य १ तोला ॥), ६ माशा। दर्जा अव्वल १) तोला है॥

संखिया भस्म (दर्जा आम)—यह भस्म विशेष रूप से वीर्य्य बल और उत्तेजना के लिये तैयार की गई है। १४ दिन के भीतर पर्य्याप्त बल आता है। और ४० दिन के भीतर तो रुकना कठिन होता है, इसके अतिरिक्त संपूर्ण वातज कफज रोगों को रामबाण है, बूढ़ों की सहायक है, उनको युवा बनाती है। मूल्य ३ माशा १२) १ माशा ४), नमूना २ रत्ती १) मात्रा खसखास से १ चावल तक॥

संखिया भस्म—वातज सन्धिवात आर्दितवात, अर्द्धाङ्गवात कफज कास, कटिपीड़ादि को हितकर है, उत्तेजक है। मूल्य १ तोला ५) ६ माशा २॥), १॥ माशा ॥=)

चांदी भस्म—धातुक्षीणता स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, हृदय, मस्तिष्क, आमाशय, की निर्बलता, नपुंसकता को हितकर है। प्रमेह हृदय की धड़कन को भी हितकर है। मूल्य १ तोला ८), ३ माशा २) नमूना १॥ माशा १)

फौलाद भस्म शिंगर्फी—यह भस्म फौलाद की शिंगरफ के द्वारा की जाती है। धातु रोग यथा शीघ्रपतन, वीर्य्यस्राव, शुक्रमेह को दूर करके उत्तेजना को बढ़ाती है, शुद्ध रक्तोत्पन्न करती है। यकृत् को बल देती है, रंग की श्वेतता को दूर करती है, मूल्य १ तोला १॥) ३ माशा ।=)

फौलाद भस्म दर्जा खास—बड़ी वाजीकरण शुद्ध है रक्तोत्पन्न करके चेहरे को लाल करती है, नामर्द को मर्द बनाती है। मूल्य २०) तोला है॥

फौलाद भस्म (दर्जा अव्वल)—यह असली फौलाद की भस्म भी कई मासों में तयार होती है। बड़ी वाजीकरण है, शुद्ध रक्तोत्पन्न करके चेहरे को थोड़े ही दिनों में लाल करती है, पट्ठों को बल देती है, वीर्य्य सम्बन्धी रोगों को दूर करके नए सिरे से मर्द बनाती है, मूल्य १ तोला ५), ६ माशा २॥), १॥ माशा ॥=)

फौलाद भस्म—धातुक्षीणता, नाताकती, शीघ्रपतनादि को हितकर है, यकृत् को बलदायक है, रंग को लाल करती है। मूल्य १ तोला २॥), ३ माशा ॥=)

लोह भस्म—यह भस्म लोहे से सामान्य रूप से तैयार की जाती है। साधारण अवस्थाओं में बरती जाती है, मूल्य ॥) तोला ३ माशा ≡)

छिलका कुक्कटाण्ड भस्म—धातु जाना, स्त्रियों के श्वेत पानी का जाना, सोम, प्रसूत, शुक्रमेह को दूर करती है। शीघ्रपतन को बहुत हितकर है। बहुत बढ़िया वाजीकरण है। मूल्य १ तोला ३), ६ माशा १॥) रु०, १॥ माशा ।≈), स्त्री को खिलावें तो प्रसूत योनी के सदृश करे, क्योंकि संकोचक है॥

मण्डूर भस्म—यकृत रोग, कामला, पाण्डु रोग, जलोदर मूत्राशय की निर्बलता को हितकर है, और शीघ्रपतन को भी जब कि रोकने वाली शक्ति की निर्बलता के कारण से हो बहुत गुणकारी है। मूल्य १ तोला १॥), ३ माशा ।≈)

सीसा भस्म दर्जा अव्वल—यह पीत रंग की सीसा भस्म अत्युत्तम है, वाजीकरण है, वीर्य्य के सर्व रोगों को हितकर है, मूत्र कृच्छ और सोजाक, कुर्रह को भी हितकर है। उचित अनुपान से सर्व रोगों में दी जाती है। कफज रोग, खांसी, संग्रहणी, बवासीर, का दूर करती है। कामदेव की वृद्धि करती है। मूल्य १ तोला १०) ३ माशा ३॥), १ माशा १)

सीसाभस्म—मूत्रकृच्छ के वास्ते हितकर है। कुर्रह को भी गुणकारी है। मूल्य १ तोला १॥), ३ माशा ।≈)

भस्म बंग व पारद मिश्रित—कुव्वत जम्ना शक्ति को बढ़ावे है। शुक्रमेह, शीघ्रपतन स्वप्नदोष को गुणकारी है। २० प्रकार के प्रमेह, सोम रोगादि को दूर करती है। कुर्रह को भी हितकर है। मूल्य १ तोला ८), ३ माशा २), १॥ १)

ताम्र भस्म—वाजीकरण है, कफज व वातज रोगों का मूलच्छेद करता है, कंपवात आदि को दूर करती है, जलोदर को

हितकर है, मूल्य श्वेत रंग का ८) तोला, ३ माशा २), १॥ माशा १) और कृष्ण रंग २) रु० तोला ३ माशा ॥)

अनबिध मोती (मुरवारीद नासुफ़ता) भस्म—हृदय, यकृत, मस्तिष्क को बलदायक शीघ्रपतन, स्वप्नदोष, शुक्रमेहादि निवारक है। मूल्य ३०) रु० तोला। ३ माशा ७॥), २ रत्ती १।)

रस सिन्धूर—वैद्यक की प्रसिद्ध औषधि है। यह रसायन है, उत्तेजक है, इसकी वैद्यक ग्रन्थों में बड़ी प्रशंसा लिखी है, यथुचित पारा से तैयार कृत का मूल्य २०) तोला है, और शुद्ध पारद से तैयार कृत का मूल्य १०) तोला० शिंगरफ से निकाला हुआ पारा से तैयार कृत ५) रु० तोला है॥

चन्द्रोदय—यह एक प्रकार का रस सिन्धूर सोना मिश्रित होता है, सर्व औषधियों का राजा है, न केवल धातु सम्बन्धी सर्व रोगों की सर्वोत्तम औषधि है, वरञ्च उचित अनुपान से प्रत्येक रोग में वर्ता जाता है, कई घर इस से बस गए हैं, यथुचित पारा से तैयार कृत का मूल्य १००) रु० तोला, शुद्ध पारद से तैयार कृत २०) रु० तोला है॥

नोट:—एक २ भस्म कई प्रकार से तैयार की जाती है। बाज २ बीस २ प्रकार की तैयार हैं, किञ्चित् के नाम दिये हैं। अब अन्य भस्मों के नाम और गुण भी यहां ही लिख देते हैं।

अब पुरुषों के विशेष रोग सम्बन्धी तिला अंकित होते हैं।

तिला नं० १—कुछ सुगन्धी युक्त है, बूढ़ों को भी प्रबल बना देता है, युवकों को विशेष रूप से लाभकारी है, हस्तकारों का और जो शौकिया बल बढ़ाना चाहें यह तिला हितकर है, नसों और पट्ठों को बल देता है, मूल्य ४ ड्राम ५) नमूना एक ड्राम १।)

तिला नं० ३, (तिलाय मह॰)—हस्तकारी को विशेष रूप से हितकर है, साधारण अवस्थाओं में बहुत गुण करता है, मूल्य ४ ड्राम १) रुपया, नमूना ≈)

तिला नं० ४, (तिलाय मायूसीन)—यह बड़ा प्रचण्ड है, चर्म का एक परत उतार देता है, परन्तु हस्तकारी की नसों पट्ठों को बहुत शीघ्र ठीक करता है, ४ दिन के सेवन से पर्याप्त बल आता है। परन्तु खाने को अच्छी औषधि भी साथ हो। क्योंकि तिलाओं के सेवन के साथ पौष्टिक औषधि का सेवन होना आवश्यक है। निराश रोगियों को इससे लाभ हुआ है, शिथिलता, ध्वजभंग, नपुंसकता दूर करके पूरा बल प्रदान करता है, मूल्य २ ड्राम ३), नमूना ।।।)

तिला नं० ६ (लिंग वर्द्धक)—इसके लगाने से लिंगेंद्रिय बढ़ती है, और स्थूल होती है, मूल्य ४). आधी शीशी २), नमूना ।।)

तिला नं० ७ (उत्तेजनावर्द्धक) लेप—आवश्यकता से १ घन्टा प्रथम ½ माशो लगाया जाता है, पूरा बल प्राप्त होता है, अधिकानन्ददायक भी है, जिसने एक बार भी आजमाया हैरान हुआ। मूल्य ५) तोला, ६ माशा २॥), नमूना १ माशा ।।)

तिला नं० ८ [बादशाही आनन्द वर्द्धक)—इसकी प्रशंसा क्या करें, जिसने एक बार आजमाया इस पर मोहित हुआ, नितान्त आनन्ददायक, नितान्त सुगन्धित जहां हो महक जावे, एक चावल पर्याप्त है, पुरुष स्त्री के आनन्द की कोई सीमा नहीं है मूल्य १२) रुपया तोला, ३ माशा ३), नमूना १ माशा १≈)

तिला नं० ९ (आनन्ददायक)—बहुत सुखदायक है, दोनों को हितकर है, सच्चे हर्ष का हेतु है.........को उल्लसित करता है, मूल्य ३२ गोली २) रुपया, १६ गोली १, नमूना ।)

तिला नं० १० (उत्तेजक व स्तम्भक)—यह लेप न केवल उत्तेजक है, लम्बाई और स्थूलता देता है, वरंच स्तम्भक भी है, जो लोग बन्धेज की औषधि खाना पसन्द नहीं करते उनके काम की वस्तु है, मूल्य १) रु० १ तोला, नमूना ।) है ॥

तिला नं० ११—आनन्ददायक है, और बहुत गुणकारी है, गहरा प्रेम उत्पन्न करने का हेतु है, आनन्ददायक, तत्काल द्रावक है, मूल्य १), आधा ॥)

तिला नं० १२ तिलाइश्री—यद्यपि प्रचण्ड है, परन्तु पहिले ही दिन अपना बल दिखाता है, मूल्य २) शीशी, इससे कम नहीं ॥

तिला नं० १३ तिलाशफ़ित्ता—उपर्युक्त गुण इस में भी हैं, मूल्य २) शीशी. इस से कम नहीं भेजा जाता ॥

स्त्रियों तथा बालकों सम्बन्धी किंचित औषधियां ॥

प्रदरान्तक लोह—किसी प्रकार का प्रदर हो, लाल, पीत, श्वेत, इस से दूर होता है । कटि पीड़ा, सोम रोग आदि को हितकर है, मासिक धर्म की अधिकता, पीड़ा, बेक़ायदगी सब दूरकरता है, मूल्य ३२ गोली २), नमूना ।)

ऋतुस्रावक (अर्क मुदिर हैज़)—ऋतुस्राव का कम होना, वा न आना, वेदना सहित आना, और तत्सम्बन्धी सर्व रोगों को दूर करके ऋतु को खोलता है, और बल प्रदान करता है । स्त्रियों के लिए टानिक औषधि है, मूल्य ४ औंस २), नमूना १ औंस ॥)

ऋतुस्रावकवटी. (हबूब मुदिर्रहैज़)—बाज़ स्त्रियों के लिये पेय औषध का सेवन करना कठिन होता है, उन के वास्ते वह गोलियां तैयार की गई हैं। वह आर्तव के खोलने और पीड़ादि नाशने में प्रायः वैसा ही प्रभाव रखती हैं। मूल्य ३० गोली २) रु० नमूना।)

ऋतुस्रावक वर्ति—ऋतुस्रावक औषधियों के साथ यह वर्ति भी वर्तने से बहुत सहायता मिलती है, रज शीघ्र प्रवाहित होता है............में गोली रखी जाती है, मू० २) रु० अर्द्ध १. है॥

श्वेत प्रदरौषधि—स्त्रियों को जो श्वेत पानी जाता है, जिस को ल्यूकोरिया, श्वेत प्रदर, जिरयामुलरहम, सैलानेरतूबतजुना, सोमरोगादि भी कहते हैं। चाहे किसी प्रकार का और किसी दर्जा का हो, इस से आराम आजाता है। मू० २४ मात्रा २), नमूना ८ मात्रा ॥।) साधारण अवस्थाओं में ८ मात्रा ही पर्याप्त है॥

कुक्कुटाण्ड त्वक भस्म—शुक्रमेह, श्वेत प्रदर दोनों को हितकर है। बाज़ी स्त्रियों को विशेष समय पर पानी बहुत आता है, उस के वास्ते विशेष रूप से हितकर है (थोड़े दिन स्त्री को खिलावें, जो अक्षत योनि के तुल्य करती है। मू० ३) रुपये तोला। ६ माशा १॥), नमूना ३ माशा।=)

गर्भ चिन्तामणि रस—गर्भिणी के सर्व रोग, ज्वर, कास, अजीर्ण, शोथ, जी मतलाना, वमन, अतिसार, उदरशूल, शोषादि को लाभ करता है, गर्भिणी को कोई भी व्याधि हो, इस से लाभ होता है, स्मरण रहे कि गर्भ की वमन के वास्ते अमृतधारा भी अति हितकर है। मूल्य ३२ गोली २) रुपया। नमूना ४ गोली।)

मोतीपाक (माजून मरवारीद)—जिन स्त्रियों का गर्भपात हो

जाता है, उन को जब गर्भ का पता लगे तो उसी समय इस औषधि को आरम्भ करके प्रथम तो पूरे दिनों तक अन्यथा उस मास के अन्त तक जिस में गर्भ गिरता है, इस औषधि को खाना चाहिये, अक्सीर है, न केवल गर्भ रक्षा करती है, अपितु बालक व प्रसूतः को कई रोगों से सुरक्षित रखती है। मू० १ पाव १०) रुपया॥

मीठा फल, या नियामत उजमा चमत्कारिक औषधि—यह एक विचित्र, संसार को अचम्भे में डालने वाली औषधि है। जब गर्भ होजावे तो दो मास के पश्चात तीसरे मास जबकि अंग बनते हैं। इस को केवल १ दिन ३ गोली दूध से खिलाई जाती है। अचिन्त्य प्रभाव से यह ऐसा करती है, कि पुत्र ही उत्पन्न होता है। चाहे गर्भ के भीतर पुत्र हो या पुत्री। जिस के पुत्रियां ही उत्पन्न होती हैं उन के वास्ते विशेष रूप से ईश्वरीयदान है। इस के साथ यह प्रतिज्ञा होती है, कि यदि कन्या उत्पन्न हो तो मूल्य वापस कर दिया जायगा यह प्रतिज्ञा इस लिये है कि नई बात होने से कई लोग विश्वास नहीं करेंगे और १०) व्यय करने से झिझकते हैं। मू० १०)

रक्त स्तम्भक—जब रक्त मासिक के बुलावा जारी हो तो इस दवाई के तीन दिन के सेवन से बंद होगा, मात्रा १ दिन की २),

प्रसूत बूटी—स्त्रियों के प्रसूत काल के पश्चात कभी असावधानी से ज्वर का रोग आरम्भ हो जाता है, जिस से बहुत समय तक कष्ट उठाना पड़ता है, यह गोलियां इस रोग को दूर करने के वास्ते अक्सीर हैं, मूल्य ३२ गोली २) है, नमूना ४ गोली ।) है॥

हिस्टीरिया (इखतिनाकुल रहम) की दवाई—स्त्रियों के इस रोग को अद्भुत औषधि है, मूल्य ६४ गोली ४) नमूना १६ गोली १)

अठरा की औषधि, (ब्रह्मपुत्र रस)—कतिपय स्त्रियों के संतान होकर मर जाती है। जिस को अठरा या सूखिया मसान कहते हैं। गर्भाधान से लेकर पूरे दिनों तक और कुछ मास पश्चात् तक इन गोलियों को सायम प्रातः खिलाया जाता है, और ईश्वर की कृपा से बालक जीता रहता है। मूल्य ७०० गोली १०) रुपया॥

दाईलायक—यह औषधि प्रसूत समय देने से स्त्री सुगमता से बालक जनती है। रक्त कम यथावश्यक जाता है। प्रसव के पश्चात् होने वाले रोग दूर होते हैं। मूल्य १॥), नमुना ॥)

सुखजनाई—इस औषध को केवल कटि पर बांधने से बालक सुगमता से उत्पन्न होता है। मूल्य १ रुपया, जो एक बार को पर्याप्त है॥

नारी रोगारि ऊष्ण—यह औषधि स्त्रियों के अनेक रोगों को गुणकारी है, और उनको बलदायक टानिक है। जो स्त्रियां निर्बल हों, दिनों दिन भोग इच्छा नष्ट होती जावे, प्रसूत के कारण कोई खराबी हो, निर्बल हों, यह दवाई गुण करती है। मूल्य ४० गोली ३), नमूना १० गोली ॥), यह कफज वातज प्रकृति स्त्रियों के लिए है॥

नारी रोगारि शीत—इसके भी उपर्युक्त गुण हैं, और पित्त प्रकृति स्त्रियों के लिये हैं। मात्रा ६ माशा, मूल्य ४० खुराक ३) रुपया, नमूना १० खुराक ॥।),

प्राणा सुधा—स्तनों को ढलकने से बचाता है, और ढलके हुए को प्रकृत अवस्था पर लाता, और कठोर व दृढ़ करता है, भद्दे स्तन स्त्री के लिये दुखदाई हो जाते हैं। मूल्य ४), नमूना १),

गोदभरी—जब कि पुरुष का वीर्य्य ठीक हो, यह गोलियां स्त्री को ऋतु स्नान पश्चात् खिलाई जाती हैं, और एक दवाई भीतर रक्खी जाती है। प्रथम तो प्रथम ही मास, अन्यथा अधिक से अधिक चौथे मास के भीतर ईश्वर की कृपा से गर्भ स्थित हो जाता है। मूल्य दोनों औषधियों का ४ मास के वास्ते ५) है॥

बाल रोग चूर्ण—बालकों के प्रायः रोग या अजीर्ण, अतिसार, ज्वर खांसी आदि को हितकर है। प्रत्येक बालकों वाले गृह में रखना चाहिये। मूल्य ॥), नमूना ≈)

बालकों के डब्बा रोग की औषधि—बालकों के डब्बा अर्थात् पसली रोग के वास्ते यह औषधि रसायन अर्थात् अतीव गुणकारी है। मूल्य १ तोला ५) रुपये, २ माशा १)

शिशुरक्षक,—(अकसीर बचगान)—यह बालकों के वास्ते टानिक औषधि है। मन्दाग्नि, कोष्टबद्धता, हरे पीले दस्तों का आना, ज्वर, तृषा, कृशता, बालक का सूखते जाना, और सदैव रुग्ण रहना, पित्ताधिकता, सब दूर होते हैं। मूल्य ६४ गोली १), नमूना ८ गोली ≈)

बालग्रह (मृगी) की औषधि—यह रोग प्राय बालकों को हो जाता है, बड़ा दुष्ट रोग है. ईश्वर इससे रक्षा करे। प्रायः बालक मर जाता है, इस औषधि से प्रायः १४ दिन में अराम आता है। मूल्य १४ गोली २)

फूला फूली—यह सूखिया मसान की विचित्र औषधि है। इस को केवल कटि पर मला जाता है, और वहां से महीन २ कृमि निकलते हैं, वही रोग का कारण होते हैं। भीतर से सब कृमि निकल जाते हैं, वह बालक जो प्रति दिन सूख रहा था, हड्डियां ही हड्डियां

दिखाई देती थीं, अब प्रफुल्लित होना आरम्भ होता है। मूल्य धन-वानों से १००) साधारण से ५) निर्धनों से १) रुपया ॥

बालविरेचन—बच्चों के प्रायः रोग कोष्ठबद्धता से आरम्भ होते हैं, और यदि उचित कोमल ऐसी औषधि दी जाय जिस से खुल कर सुख पूर्वक दस्त हो जाय, तो बड़ी जल्दी आराम पाता है, यह गोलि-यां एक दो माता के दूध के संग देने से एक दो दस्त बड़ी सुगमता हो जाते हैं। मूल्य ६४ गोली १), नमूना ८ गोली ≈)

काली खांसी दूर—बालकों के वास्ते यह गोलियां बहुत गुण कारी हैं, थोड़े दिनों में ही लाभ होता है, मूल्य १६ गोली ॥)

उपदंश औषधियां ॥

उपदंश की औषधि—उपदंश कठिन रोग है। यदि बेपरवाही की जाय, तो पीढ़ियों तक पीछा नहीं छोड़ता। उपदंश नर तथा मादीन के भेद से दो प्रकार का होता है। नर में गहरे घाव केवल लिंग पर होते है। मादीन का विष रक्त में प्रविष्ट हो जाता है, और शरीर फूट पड़ता है। इसका पहला घाव साधारण होता है, इस के तीन दर्जे होते हैं, पहले दर्जे में घाव केवल लिंग पर होता है। दूसरे में शरीर पर काले दाग, ताम्र रंग की फुन्सियां और छोटे २ घाव आदि निकलते हैं। तीसरे दर्जे में हड्डी तक प्रभाव चला जाता है। बड़े २ घाव कुष्ठवत होते हैं। उपदंश के वास्ते कई औषधियां तैयार रहती हैं। साधारण रूप से यह हैं, अपनी अवस्थानुसार मंगालें, या हम वृत्तान्त आने पर स्वयम निश्चित करके भेज देते हैं:—

उपदंश औषधि नं० २—यह उपदंश के दोनों दर्जों नर व

मादीन के वास्ते हितकर । पैतृक उपदंश के वास्ते भी हितकर है । मूल्य ४) रुपया, अर्ध औषधि २) रुपया ॥

उपदंश औषधि नं १३—उपदंश नर तथा मादीन को १४ दिन में आराम करती है । अव्वल दर्जे को अकसीर है, दूसरे दर्जे में भी गुणकारी है । मूल्य ६० गोली ४) रु०, ३० गोली २) रुपया ॥

उपदंश औषधि नं० १४—इस से २० या अधिक से अधिक ४० दिन के भीतर आराम आता है, केवल एक बूटी है । दर्जा अव्वल में अद्वितीय है । मूल्य ४० गोली ४) रुपया, २० गोली २)

उपदंश औषधि नं० १५, (धूम्रपान)—यह टिकिया है, दिन में तीन बार चिलम में रख कर हुक्का की तरह पीने से उपदंश नर, मादीन, प्रथमावस्था के घाव, चाहे कैसे ही गहरे हों, अच्छे हो जाते हैं । कण्ठमाला को भी हितकर है । आन्तरिक घाव किसी प्रकार का हो, इस के पान करने से अच्छा हो जाता है । तीक्ष्ण अवश्य है, परन्तु अद्भुत औषधि है । कोमल स्वभाव वालों को सेवन नहीं करनी चाहिए । आराम तीन दिन में ही आता है । मूल्य ७, टिकिया २) रुपया ॥

उपदंश औषधि नं० १६, (उपदंश विरेचन)—जब कि रोग जीर्ण हो चुका हो, या ऐसा दुःसाध्य हो, कि आराम न आता हो तो पहिले जुलाब लेना उचित होता है । यह औषधि ३ माशा या अधिक से अधिक ६ माशा खिलाई जाती है । इस से उचितविरेचन होकर उपदंश का विष निकल जाता है । जिस को आसौज, कार्तिक, या चैत्र फाल्गुन में, उपदंश के फूटने का भय हो, वह ऋतु के आरम्भ में यह विरेचन लेलें । मूल्य ६ माशा १) रुपया ॥

नोटः—भस्में जो उपदंश में वर्ती जाती हैं यह हैं—संखिया भस्म, दारचिकना, रसकपूर मिश्रित या अलग, पारदभस्म, तुत्थभस्म, इत्यादि ॥

सारसारिल्ह मिश्रित—बहुत सी वैद्यक औषधियों का संग्रह है, उपदंश द्वितीय, तृतीय दर्जे में हितकर है । फोड़ा फुन्सी, दाग दबल दाद, कृष्णदाग, ताम्र वर्ण धप्पड़, खुजली आदि को दूर करके शरीर को कुन्दनवत करता है । उन सब रोगों में जिन में विलायती सारसप-रीला वर्ता जाता है, यह अधिक गुणकारी प्रमाणित होगा । मधुमेह, प्रमेह का हितकर है । प्रमेह के पश्चात् जो कारबालक भयंकर फोड़े (प्रमेह पिड़िका) निकलते हैं, उनको भी हितकर है । बात रक्त, भगन्दर को गुणकारी है । उत्तेजक और सुखदायक है । मूल्य (बोतल २), उपदंश द्वितीय व तृतीय दर्जे में विशेष लाभदायक बनाने के लिये उसको मिश्रित किया जाता है । उपदंश का विष बैठ जाने से जब कोई न कोई रोग होता रहता है, फोड़ा फुन्सी आदि निकलते रहते हैं । तो इस को सेवन करना चाहिए । कण्ठमाला, सन्धिबात, और उपदंश को भी हितकर है । मूल्य फी शीशी ३ औन्स २) रुपया, नमूना ।=)

सोज़ाक की औषधियां

सोज़ाक में पहिले जलन व पीड़ा होती है, नितान्त कष्ट होता है, दूसरे दर्जे में पीव आनी आरम्भ होती है, कुरह होजाता है, जलन धीरे २ बंद होजाती है, और केवल पीप जाती है, वा तार से निकलते हैं, इस से बढ़ जावे तो तीसरे दर्जे में मूत्रावरोध होजाता है, मूत्र की नाली संकीर्ण होजाती है, कभी २ मूत्र रुक जाता है, तीसरे दर्जे में पहुंचा हुआ बड़ी कठिता से दूर हो सकता है, और

क्षीण हो जावे तो जाता ही नहीं, सोज़ाक के वास्ते भी बहुत सी ओषधियां तैयार रहती हैं, अवस्थानुसार दी जाती हैं, साधारणतयः निम्न लिखित हैं—:

सोज़ाक ओषधि नं० १—प्रथम दर्जे में अकसीर का काम देती है, २४ घण्टे के भीतर जलन दूर होती है. कष्ट कम होजाता है. थोड़े दिनों में पूर्ण लाभ होता है, यदि पीब भी हो और जलन भी साथ हो, तो इस को खाकर पहिले जलन दूर करनी चाहिए। मूल्य ४ ड्राम १) नमूना ॥)

सोज़ाक ओषधि नं० २—बड़े ही तजुरबों के पश्चात् हमारा स्वयम् निर्माण कृत योग अकसीर सोज़ाक व कुर्रह है, जो कि सोज़ाक की प्रत्येक अवस्था में गुणकारी है, दाह भी हो, दोनों मिले हुए हों, सब की अकसीर अचूक ओषधि है, शुक्रमेहादि, को हितकर है, मूल्य ६० गोली ४), नमूना १५ गोली (७ दिन के वास्ते) १) रुपया

अकसीर दमा व कुर्रह—यह ओषधि केवल कुर्रह अर्थात् पीब आने पर दी जाती है, एक ही दिन के भीतर पीब बन्द होनी आरम्भ होती है, इस के अतिरिक्त उपदंश को हितकर है, इस वास्ते जब सोज़ाक व उपदंश एक साथ हो तब भी हितकर है, दमा खांसी आदि रोगों को दूर करती है, मूल्य २), नमूना ।)

संग तोड़—पथरी, कंकरी, मूत्राशय ग्रंथि के लिए अकसीर है, मूल्य ६ माशा २) शीशी॥

नोट—भस्मों में से सीप भस्म, संगजराहतभस्म, जहरमोहराभस्म, फिटकरीभस्म, मोतीभस्म, और पारदादि हितकर हैं॥

बवासीर की औषधियां

यूं तो बवासीर ६ प्रकार की होती है, परन्तु बड़े दो भेद हैं, रक्तार्श वा वातार्श. कभी पैतृक भी होती है, जो कष्टसाध्य है, साधारणतः निम्न लिखित औषधियां हैः—

अर्शौषधि नं० ३—यह खूनी व बादी दोनों को हितकर है और साधारणतया इस से आराम आजाता है, मूल्य ४० गोली २)

अर्शौषधि नं० ५—जब बवासीर के कारण अति कष्ट हो दाहादि से रोगी व्याकुल हो, यह औषधि शांति देती है, जैसे अग्नि पर पानी। मूल्य १) नमूना ।)

अर्शौषधि नं० ७—यह विशेष कर रक्तार्श को लाभ दायक है, ७ दिन के भीतर रक्त बन्द होता है, और २-३ सप्ताह में पूरा आराम होता है। मूल्य ४० गोली २) रुपया, नमूना ।)

अर्शौषधि नं० ६, (रक्तार्श बवासीर व शीघ्रपतन)—यह औषधि बलवर्द्धक, शीघ्रपतन, स्वप्नदोष, शुक्रमेहादि को लाभ दायक है, विशेषकर रक्तार्श के लिए, मूल्य ३० गोली ५), ६ गोली १) रुपया ॥

अर्श कुठार रस—जब अर्श के साथ इतनी कोष्ठबद्धता हो, कि कभी ठीक उतरता ही न हो, तो पहिले एक विरेचन देनी बहुत हितकर होती है, यह एक अर्श विरेचन है, खूब दस्त होते हैं, और प्रथम दिन से ही बवासीर को आराम मालूम होता है। मूल्य १६ गोली १) रुपया ॥

रक्तारसम—यह रक्तार्श और रक्तातिसार को गुणकारी है गोली खाते ही अर्श रोग भाग जाते हैं, अर्श या एक वटी दही से खाते ही रक्त बन्द हो जाता है, अनारदाना के पानी से रक्तातिसार दूर होते हैं, मूल्य १६ गोली १) नमूना ४ वटी ।)

नोट—इनके अतिरिक्त चन्द्रप्रभावटी, अकसीर नं० ३३, कामी विलास रसादि वर्णन हो चुके हैं ॥

प्लीहोदरौषधियां

मैलेरिया ज्वर अधिक देर रहने से तिल्ली बढ़ जाती है, और मैलेरिया चिरकाल तक बना रहता है, फिर ज्वर हट जाने से भी तिल्ली बनी रहती है, कभी उदर की अन्य खराबियों से तिल्ली बढ़ती है, निम्न लिखित औषधियां प्रायः देते हैं:—

प्लीहोदरौषधि नं० २—यह औषधि उस समय दी जाती है, कि आमाशय निर्बल हो, तिल्ली साधारणतः बड़ी हो, क्षुधा कम लगती हो, मात्रा ६ गोली नित्य। २४० गोली २), नमूना ।)

प्लीहोदरौषधि नं० ३—पौष्टिक है, चेहरे को शीघ्र लाल करती है, बल को बढ़ाता है, अग्नि सन्दीपन है, मैलेरिया के पुराने कीटाणु दूर होते हैं, सब प्रकार की तिल्ली दूर होती है, मात्रा २ रत्ती, मूल्य ६ माशा ४) रुपया, १॥ माशा १) रुपया ॥

प्लीहोदरौषधि नं० ५—जब कि प्लीहा के साथ कोष्टबद्धता हो, या तिल्ली बहुत ही पुरानी और बढ़ी हुई हो, तो यह औषधि गुणदायक है, उपरोक्त किसी भी औषधि के खाते समय इस औषधि को जारी रक्खा जावे, रात्रि को सोते समय एक गोली

खाने से प्रातः खुलकर शौच आएगा, और तिल्ली कम होती होती जावेगी। मूल्य ६० गोली १) रुपया, नमूना चार आने॥

प्लीहोदरौषध नं० ६—यह प्लीहा को उस दशा में विशेष रूप से हितकर है, जब कि ज्वर भी साथ हो, या कमी २ हो जाता हो, पाण्डु को दूर करती है, शरीर को बल देती है, मूल्य २), नमूना ।)

उदर रोगों की औषधियां

अकसीर हाजमा—अमाशय सम्बन्धी सर्व रोगों की अचूक औषधि है, आहार पच कर पूरा बल प्रदान करता है, खाया पिया सब पच जाता है, क्षुधा बढती है, आज कल के दिनों में जब कि पक्वाशय सम्बन्धी व्याधियां बहुत बढी हुई है, लगभग सब अमीर मन्दाग्नि ग्रस्त दिखाई देते हैं, यह औषधि अकसीर प्रमाणित होगा। मूल्य ६० गोली २) रुपया, ३० गोली १), नमूना ।)

पाचक चूर्ण—उदर पीड़ा, गुड़गुड़ाहट, वमन, विषूचिका, अतिसारादि, रोगों को हितकर है, पाचन शक्ति खूब बढती है, अन्य पाचक चूर्ण इस के सन्मुख तुच्छ हैं, मूल्य २), नमूना ।)

पाचनवटी—शूल, पेट की बादी, गुड़गुड़ाहट को हितकर, क्षुधावर्द्धक है, कोष्टबद्धता को दूर करती है प्रत्येक घर में रहना चाहिए, मूल्य ६४ गोली १), नमूना ८ गोली ≈)

प्राणदाता, (विषूचिका की अकसीर औषधि)—
अमृतधारा भी विषूचिका के वास्ते अमृत है, तथापि ऐसे भयंकर रोग के वास्ते किंचित अन्य औषधियां भी हमेशा तैयार रखनी चाहिए, यह हमारी अनुभूत औषधि है, और ५ घण्टे के भीतर ही

इस से प्रायः आराम आजाता है, वमन विरेचन बन्द होकर ज्वर हो जाता है। मूल्य १५ गोली १) रुपया, सदैव पास रक्खो ॥

रेचक वटी (गोली जुलाब)—यह गोलियां जुलाब के लिए अनुपम हैं एक दो गोली रात को सोते समय खाने से प्रातः समय खुल कर शौच हो जाता है, एक दस्त आता है, कोई कष्ट नहीं होता, शरीर सुखमय हो जाता है। १०-१२ गोलियां खाने से ८ दश जुलाब खुलकर हो जाते हैं, तीनों दोषों के वेग को दूर करती है। मूल्य १०० गोली १), नमूना १२ गोली ≈)

आराम जान—जब सतत कोष्ठबद्धता होती है, तो उस से नाना प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं, और प्राण व्याकुल होते हैं, यदि विरेचन वटी खावें, तो उस दिन विरेचन हो जाता है, परन्तु अगले दिन और भी कोष्ठबद्धता बढ़ जाती है, और इस प्रकार यह क्रम बढ़ता जाता है, यह गोलियां बहुत ही सोच विचार के पश्चात् तय्यार की गई हैं, इन से विरेचन नहीं होता, केवल शौच खुल कर आता है और प्रति दिन खाने से अन्त्रियों का बल बढ़कर सतत कोष्ठबद्धता दूर हो जाती है, और दूसरी औषधियों की तरह आगामी कोष्ठबद्धता बढ़ती नहीं है, एक और उत्तमता यह है, कि इस में एक औषधि बलवर्धक सम्मिलित की गई है, जिस से यह शुष्क रोगियों को जब कि उनको कोष्ठबद्धता भी साथ हो, दूसरी किसी पौष्टिक औषधि के साथ २ बहुत गुणकारी होती है, मात्रा एक या दो गोली, गर्म पानी या गर्म दूध से, मूल्य ३२ गोली १) रुपया, १६ गोली ॥)

नन्दसार रस—कठिन से कठिन और जीर्ण से जीर्ण अतिसार, मरोड़, संग्रहणी आदि थोड़े दिनों में दूर। प्रायः एक ही मात्रा से अतिसार मरोड़ादि को आराम आता है, विशूचिका के वमन विरेचन

को आराम होता है, अतिसार व मरोड़ के वास्ते ऐसी हितकर अन्य औषधि न होगी। मूल्य १), नमूना =)

शूलवटी—यह गोलियां सब प्रकार का उदरशूल यहां तक कि परिणाम शूल को भी हितकर है, घरों में प्रायः उदरशूल रोग हो जाया करता है, इन गोलियों का रखना अच्छा है। मूल्य ६० गोली १) ३० गोली ॥) १५ गोली ।)

हमाल मुफ़रहा—हृदय की निर्बलता और धड़कन के वास्ते अनुपम औषधि है, २८ दिन में आराम आता है। २८ दिन की मात्रा का मूल्य २) रुपया, नमूना ।=)

नोट:—चांदी भस्म, सोना वरक भस्म भी हृदय के लिए बड़ी हितकर है। भस्मों के वर्णन में देखो॥

मण्डूर वटिका—कामला, श्वेतवर्णता, पांडु रोग, यकृत की निर्बलता के वास्ते रामबाण है, शुद्ध रक्त उत्पन्न होकर रंग लाल होता है, वैद्यक की प्रसिद्ध औषधि है, मूल्य १६ गोली १) रुपया॥

रस अभ्रमण्डूर—उपर्युक्त गुण हैं इसके अतिरिक्त शोथ को हितकर है। मूल्य १ तोला २), ३ माशा ॥)

शोथ नाशक विरेचन—जब कि शोथ पांव या पेटादि पर हो, उस समय रसाभ्रमण्डूर या अमृतधारा की औषधि सेवन की जाय, उसके साथ यह विरेचन सेवन करना चाहिए, रात्रि को १–२ गोलियां खाने से प्रातः खुलकर शौच होता है, और शोथ उतरता जाता है। मूल्य ६४ गोली १, नमूना =)

नेत्र रोग सम्बन्धी पेटन्ट औषधियां ॥

सुरमा नं० १—यह सुरमा दैनिक सेवन के वास्ते है, नेत्रों को प्राय: रोगों से सुरक्षित रखता है, दृष्टि स्थिर रखता है, और शीतलता प्रदान करता है । मूल्य १ तोला ॥) नमूना केवल ≠)

सुरमा नं० २—नेत्र रोग यथा पानी जाना धुन्ध, नया फोला, जाला, कुकरे, पड़वाल आदि को दूर करता है । मूल्य १ तोला ॥), नमूना ≠)॥

सुरमा नं० ३—यह सुरमा फोला के वास्ते विशेष रूप से हितकर । धुन्ध, जाला, कुकरा आदि को बहुत शीघ्र दूर करता है । मूल्य ८) रुपये तोला, ६ माशा ४), नमूना १)

सुरमा नं० ४—पड़वालों के लिये विशेष रूप से हितकर है । पड़वालों को उखाड़ २ कर लगाया जाता है, तो फिर नहीं उगते । मूल्य ४) रुपये तोला, ६ माशा २), नमूना ३ माशा १)

सुरमा नं० ५ मोतियाबिन्द—इस से मोतियाबिन्द, पानी उतरना, बन्द होता है । प्राय: २ मास में पूर्ण लाभ होता है । मूल्य ८) रुपये तोला, ३ माशा २), नमूना १ माशा ॥≤)

भीमसेनी कर्पूर—वैद्यक का प्रसिद्ध योग है । नेत्र के सब रोगों को दूर करता है । ढलका, सोज, पीड़ा, गरमी, दाह, खुजली, धुन्ध, जाला, पानी बहना, आदि सब दूर होती है । अव्वल दर्जे का दृष्टि शक्ति वर्धक है । इसके अतिरिक्त और बहुत से काम आता है । उत्तेजक और बल वर्धक दि औषधियों में पड़ता है । उचित तो यह है, कि जहां किसी योग में कपूर लिखा हो, वहां इसको डालें, तभी वह योग पूरा लाभ देगा । मूल्य १५) रुपये तोला, ३ माशा ३॥), १ माशा १।)

नूराञ्जन—यह सुरमा अत्यन्त दृष्टि शक्ति वर्द्धक है। विद्यार्थी, क्लर्कादि यदि इसका सेवन रक्खें, तो कभी नेत्र निर्बल न होगा, और न कभी ऐनक की आवश्यक होगी, दृष्टि क्षीणता के वास्ते इसके समान कोई औषधि न होगी। २ सप्ताह के सेवन के पश्चात ही ऐसा ज्ञात होता है, कि नई शक्ति आगई है। मूल्य २०) रुपये तोला, ३ माशा ५) रुपये, नमूना ६ रत्ती १।) रुपया॥

कर्ण तैल—कर्ण रोग यथा दर्द, पीव घाव, कानों में सांयें २ आदि शब्द आना, श्रवण शक्ति हीनता को हितकर है। मूल्य २ डराम १ रुपया, नमूना।)

कर्ण पीड़ा नाशक—कर्ण पीड़ा के वास्ते यह कर्ण रोग औषधि अद्वितीय है। एक दो बून्दें भीतर जाते ही आराम आजाता है। मूल्य ४ डराम १) रुपया, नमूना १ डराम।)

बधिर नाशक—इसको कानों में डालते रहने से बहरापन दूर होता है। यदि पीवादि भी जाती हो तो पहिले कर्ण तैल डालकर उस को दूर कर लेना चाहिए। मूल्य १ औंस २), नमूना २ डराम ॥)

नासा रोग सम्बन्धी पेटन्ट औषधियां॥

अनुपम नस्य—यह निसोवर अद्वितीय है, जो सदैव पास रखने योग्य है। इस निस्वार के देते ही शिरवेदना, आधा शीशी, दाढ़ दर्द, कर्ण पीड़ा, नेत्रपीड़ा, प्रतिश्यायादि दूर होते हैं, मृगी, सन्निपात तक को हितकर है। मूल्य १) तोला, नमूना।), इस से छींक कभी आता है, कभी नहीं आती॥

नस्य छींक—इसके लेने से छींकें खूब आती हैं। नकला,

जुक, को दूर करती हैं, शिर वेदन जो प्रतिश्याय वाकी दोष से हो बन्द होती है। मूल्य १ शीशी १, नमूना ≈)

मस्तिष्क कृमि नाशक नस्य—इस निसवार के लेने से कृमि थोड़े दिनों में गिर जाते हैं। मूल्य ॥) फी शीशी ॥

नकसीर की औषधि—चाहे कितनी देर से नकसीर जाती हो, इसके कुछ दिन नाक में डालने से बन्द हो जाती है। मूल्य ॥)

कफकेतु रस—इस के खाने से नजला, जुकाम, कफज खांसी को तत्काल आराम आता है, जब नजला के जुकाम का वेग हो १-२ गोलियां अर्क गावजुबान से खालें, और कफज रोगों में लाभदायक है ॥ मूल्य ३२ गोली १), नमूना ८ गोली ।)

दन्त रोग सम्बन्धी पेटन्ट औषधियां

मञ्जन नं० १—दन्त रोगों यथा रक्त स्राव, पानी निकलना, पानी लगना, दन्त पीड़ा, मुख दुर्गन्ध, को हितकर है, दांतों को स्वच्छ करता है, मूल्य ।) नमूना -)

मञ्जन नं० २—विशेषकर दांतों की सफाई के लिए बनाया गया है, इस के मलते रहने से दांत मोतियों के समान चमकने लगते हैं, जिन के टारटर (मल जम गया हो, वह उसे उतार कर मलते रहें तो फिर न जमेगा, मूल्य ।) नमूना -)

मञ्जन नं० ३ कारबालिक—यह मञ्जन अंगरेजी प्रकार का है, रंग गुलाबी, कारबालिक टूथ पौडर है दन्त कृमि नाशक है, दांतों को स्वच्छ करता है, जो विलायती मञ्जन को पसन्द करते हैं, वह इस को सेवन करें, मूल्य ।), नमूना -)

प्रत्येक मनुष्य के पढ़ने योग्य अति हितकर व आवश्यक वैद्यक पुस्तकें।

कविविनोद वैद्यभूषण पं० ठाकुरदत्त शर्म्मा वैद्य आविष्कर्त्ता 'अमृतधारा' लाहौर रचित।

प्लेग प्रतिबन्धक—ताऊन के विषय में वैद्यों, हकीमों व डाक्टरों ने आज तक जितना अनुसंधान किया है, सब इस में अंकित है, स्वास्थ्य रक्षा के प्रत्येक नियम और प्रत्येक औषधि का सविस्तर वर्णन है, इस को पढ़ कर किसी अन्य पुस्तक के देखने की आवश्यकता नहीं रहती, मूल्य ॥~), उर्दू ।≈)॥

ऋतुचर्य्या—हमारे देश में ६ ऋतु होती हैं, बसन्त, ग्रीष्म, वर्षा, शरद, हेमन्त और शिशिर ऋतु, इनका सविस्तर वर्णन इन ऋतुओं का मनुष्य पर प्रभाव, इनके अनुसार रहन सहन, खाने, पीने, पहिनने, और गृहस्थ के नियम ऐसी उत्तमता से वर्णन किए हैं, कि प्रत्येक मनुष्य भली भांन्ति लाभ उठा सकता है, प्रत्येक ऋतु में होने वाले रोगों का वर्णन, व इलाज भी साथ २ दिया है, इसके अतिरिक्त प्रत्येक ऋतु में होने वाले, फल भाजियों के गुण वर्णन किए हैं, मूल्य १)

अन्य पुस्तकों का नाम तथा मूल्य

शिशु पालन मूल्य प्रति जिल्द १), उर्दू ॥।~) कोष्टबद्धता मूल्य साढे बारह आना, उर्दू ॥~) शीघ्रपतन मूल्य ।–)॥, उर्दू ।–)॥ सोजाक का वर्णन मूल्य प्रति जिल्द ॥।), दोषज्ञान मूल्य प्रति जिल्द ॥।), उर्दू ॥।) शीतला का वर्णन मूल्य प्रति जिल्द १) उर्दू ॥।) मलेरिया ज्वर का वर्णन मूल्य प्रति जिल्द ॥=), उर्दू ।≈)॥ वीर्य्य का वर्णन मूल्य प्रति जिल्द ॥=), उर्दू ।=)॥ क्या हम लड़का लड़की इच्छानुसार उत्पन्न कर सकते हैं, मूल्य ।)॥ हिस्टीरिया का वर्णन मूल्य ॥) युद्ध ज्वर या इनफ्लूएनजा मूल्य केवल ॥) ब्राह्मी मूल्य ≈) प्रसूत काल मूल्य ।~)

वैद्यक पत्र देशोपकारक ॥

उर्दू में साप्ताहिक और हिन्दी में पाक्षिक है । जिनको तनिक भी वैद्यक का शौक है, अपनी तथा कुटम्ब के स्वास्थ्य की रक्षा करना चाहते और नियमों को जानना चाहते हैं, वह देखते ही उस के ग्राहक हो जाते हैं, स्वास्थ-रक्षा धर्म है, क्या आप नित्य नया ज्ञान ग्राहकों तक पहुंचाने वाले, प्रत्येक महाशय का बिना शुल्क चिकित्सा करने वाले, भारतवर्ष के प्रसिद्ध वैद्यों के अनुभूत योगों को प्रस्तुत करने वाले, स्वास्थ्य के नियम बताने वाले कला कौशल, भस्में, वैद्यक, युनानी, व डाक्टरी के अनुभूत योग पेश करने वाले पत्र के ग्राहक बनकर उसकी सहायता नहीं करेंगे मूल्य हिन्दी वार्षिक २॥) षण मासिक १।), वर्ष का मूल्य इकट्ठा देने पर १।) की कोई औषधि या औषधियां मुफ्त मिलती हैं ॥

निवेदक—

मैनेजर देशोपकारक, लाहौर ॥